

VERSUS

MAGAZINE
VÉGANE

— dossier
retour aux sources

— cuisine
comfort food

— les trappeuses
bea johnson
yuval noah harari
melanie joy
véronique grenier
martin page
ophélie véron
yves bonnardel

magazine végane
printemps — été 2016
numéro trois

VERSUS

Pourquoi nous sommes véganes



—
rédacteur en chef
martin gibert

directrice artistique
same ravenelle

design graphique
dominic blain

rédactrice en chef adjointe
lora zepam

responsables de sections
anne-sophie cardinal, international
julia roberge van der donckt, art
jean-françois tanguay, livres

secrétaire de rédaction
vérina norodom

illustration de couverture
ana roy,
anabelroy.com

graphisme
érica boudreau,
catherine therrien,
dorothée franquet

—
publicité
publicite@versusmagazine.co

distribution
distribution@versusmagazine.co

—
impression
quadriscan

dépôt légal
bibliothèque et archives
nationales du québec, 2016



1. Nous utilisons le féminin par défaut.

Nous ne sommes pas nées véganes : nous le sommes devenues¹. Et nous le sommes devenues au hasard de nos expériences, pour différentes raisons et par de multiples causes. À vrai dire, on peut être végane de bien des manières : parce que c’est bon pour la santé ou pour faire chier ses parents. Nous sommes véganes pour des raisons politiques et morales.

Nous sommes d’abord véganes parce que nous ne sommes pas spécistes. Nous pensons qu’appartenir à une espèce donnée, aussi bien qu’à une « race » ou à un genre, n’est pas une propriété moralement pertinente. Être capable de ressentir des émotions, de la douleur ou du plaisir, en revanche, cela compte. Or, selon la Déclaration de Cambridge pour la conscience animale, c’est là une disposition qu’*Homo sapiens* partage avec au moins l’ensemble des vertébrés.

Nous sommes donc véganes pour des raisons d’éthique animale : parce que la justice et la compassion sont des vertus, parce que les animaux non humains ne sont ni des choses ni des marchandises, et parce que les profits que nous tirons de leur exploitation sont sans commune mesure avec les souffrances que nous leur imposons. Nous croyons dès lors qu’il y a un impératif moral à tenir compte des intérêts des animaux non humains lorsque nous prenons des décisions qui les concernent.

Nous sommes aussi véganes parce que nous nous soucions de l’environnement. Comme le souligne le dernier rapport de la FAO (l’Organisation des Nations Unies pour l’alimentation et l’agriculture), la consommation de produits animaux contribue davantage à nos émissions de gaz à effet de serre que l’ensemble des transports. On sait aussi que l’élevage s’accompagne de déforestation, de pollution des eaux et de pertes importantes de biodiversité. Nous croyons donc que quiconque envisage sérieusement les conséquences de l’exploitation animale sur la planète et ses habitantes devrait faire la promotion du véganisme.

Nous sommes véganes, enfin, parce que nous sommes écoféministes et humanistes. Nous condamnons toutes les formes de privilèges injustes ou de discriminations arbitraires : spécisme, bien sûr, mais aussi capacitisme, racisme, classisme, sexisme, hétérosexisme, transphobie, grossophobie, etc. Nous croyons que c’est à l’intersection de ces oppressions qu’il faut penser et lutter. Nous croyons aussi que davantage de respect envers les autres animaux améliorerait le sort des humains les plus vulnérables. Pour tous, ce serait un progrès moral.

Autrement dit, nous ne sommes pas véganes par orthodoxie alimentaire ou par besoin de pureté individuelle. Notre engagement est politique et moral. Attentives aux avancées scientifiques, nous sommes aussi critiques, ouvertes et pragmatiques. Nous sommes véganes pour les animaux, pour les humains et pour la planète. Nous le sommes parce que, au-delà de nos différences, nous partageons un désir de progrès et de justice. Bref, nous sommes véganes pour un monde meilleur.

— *L’équipe de Versus*

6	ÉDITORIAL Abattoir: un levier puissant pour l’abolition Brigitte Gothière
8	Cher Ami Emma Kisiel
10	ÉDITORIAL Le droit d’être végétarien Martin Gibert
14	ÉDITORIAL Merci de ne pas toucher aux animaux patrice jones
18	ÉDITORIAL Être végétarien dans un monde non végétarien Sue Donaldson
22	ESSAI Qu’est-ce que la domination adulte? Yves Bonnardel
26	Road trip végétarien Véronique Gagnon
30	TÉMOIGNAGE Ne pas manger d’animaux ni laisser les humains se manger entre eux Martin Page
36	ENTREVUE D’où vient la domination humaine? Yuval Noah Harari
44	SCIENCES Apprendre l’empathie Bruno Dubuc
46	ÉTHIQUE La logique du garde-manger Valéry Giroux

54	TRANSITION Vie de graines Véronique Grenier, Keith Éthier
60	BONNES FEUILLES Le carnisme intériorisé Melanie Joy
62	CINÉMA Les animaux au cinéma: une histoire de colonisation Clémence Laot

Monde

68	Nairobi
69	Edmonton
70	Stockholm
71	Bucarest

Cuisine – Comfort food

72	Cupcakes choco-chai CloClo Choco
74	Sundæ pour l’heure du thé!
76	Macaroni au fromage gratiné Véronique Lacombe
78	Cari de légumes au tempeh Stéphanie Audet

Dossier – Retour aux sources

84	INTRODUCTION Retour aux sources Mariane Gaudreau, Mélicia de La Fontaine
88	DIY Pour un printemps au naturel <i>Cosmétiques et nettoyants DIY</i> Les Trappeuses

98	LE MINI-VERT Créer pour ne plus gaspiller Mélicia de La Fontaine Florence-Léa Siry
106	ENTREVUE La technologie au service de l’environnement Bea Johnson
110	La micromaison, ou le simple bonheur! Anne-Sophie Cardinal
114	RETOUR AUX SOURCES FORESTIÈRES La cueillette des champignons sauvages au Québec Anne-Sophie Cardinal
122	Calendrier de cueillette
124	Quand l’agriculture se met au végétarisme Delphine Jung
126	ARCHIVES Aux origines du mot vegan The Vegan News (1944) Donald Watson
132	Le bonheur est-il dans le pré? Pierre-André Gagnon
138	POLITIQUE Le végétarisme est-il un anarchisme? Ophélie Véron
144	Je mange donc je sème Gabrielle Lamontagne

Livres

152	CRITIQUE Des livres qui goûtent bon Ariane Bilodeau
156	CRITIQUE Plaidoyer pour la déviandification de l’alimentation Christiane Bailey

164	CRITIQUE La vie d’un chien vaut-elle celle d’un être humain? Thomas Lepeltier
168	CRITIQUE Tofu, tempeh et terrorisme Vincent Duhamel
172	Faut-il (re)tisser le lien avec les animaux sauvages? <i>L’art interspécifique de D’Arcy Wilson</i> Julia Roberge Van Der Donckt
178	VERMINES Lora Zepam te parle des Lumbricidae Lora Zepam

Arts

SOMMAIRE

Abattoir: un levier puissant pour l'abolition

En octobre 2015, nous avons diffusé des images provenant d'un abattoir situé à Alès, dans le sud de la France. Les vidéos de résistance et d'agonie des chevaux, moutons, vaches, veaux et cochons ont choqué : des journalistes aux politiques, des professionnels aux consommateurs. L'abattoir est habituellement un lieu entièrement clos, qui préserve les intérêts des producteurs en masquant soigneusement la réalité. Les faits leur donnent raison : dès que des images sont rendues publiques, le débat sur la légitimité de tuer les animaux pour les manger émerge avec davantage de force.

Les images de l'abattoir d'Alès n'ont pas été choquantes parce qu'elles dévoilaient des infractions à la réglementation. Elles l'ont été parce qu'elles montraient une réalité qui est habituellement tenue à l'écart des consommateurs. Elles ont montré cette étape cachée : lorsqu'on passe d'un animal vivant à un morceau de viande sous cellophane.

Bien sûr, cette vérité, tout le monde la connaît, tout le monde sait que les animaux sont tués dans les abattoirs. Mais si c'est une chose de le savoir, c'en est une autre de le voir : voir couler le sang, voir la terreur des animaux, leurs yeux affolés, voir la vie qui s'échappe, réaliser la violence de leur mise à mort.

Les messages rassurants envoyés par les

pouvoirs publics n'ont pas pu effacer le malaise profond qui s'est installé. Impossible de se rattraper aux branches en prétextant qu'on est face aux dérives de l'industrie : on a ici un abattoir qui fait du bio et du label.

Même parmi les personnes les plus choquées, beaucoup vont malheureusement continuer de manger des animaux. La pression de la « norme carniste » est constante et insistante. De plus,

en France, les solutions de rechange demandent quelques efforts par rapport à une routine carnée bien installée et savamment entretenue. Mais nombreux sont celles et ceux qui ont ouvert les yeux et ont le désir d'être désormais cohérents :

les animaux ne seront plus tués pour eux.

Ce qui m'a le plus surprise — et touchée —, ce sont les témoignages de celles et ceux qui parlent tout haut de justice, d'égalité ou d'antispécisme et qui refusent publiquement de consommer les produits issus des animaux. Habituellement considérées dans leur famille, à leur travail ou par leurs amis comme marginales ou extrémistes, ces personnes se débrouillent seules dans leur quotidien pour résister à la pression sociale, aux railleries ou à l'incompréhension. Après Alès, certaines nous ont confié que le regard des autres a changé : leur engagement est pris au sérieux,

Les images de l'abattoir d'Alès n'ont pas été choquantes parce qu'elles dévoilaient des infractions à la réglementation. Elles l'ont été parce qu'elles montraient une réalité qui est habituellement tenue à l'écart des consommateurs.

Brigitte Gothière

Brigitte Gothière est porte-parole de l'association française L214 — éthique et animaux. — Portrait réalisé par Gabriel Kelly



leurs paroles prennent du sens, leurs pratiques apparaissent comme logiques et cohérentes.

Ce n'est évidemment pas le grand soir, mais c'est un pas en avant ! Les débats, hier fermés ou évités, reviennent aujourd'hui sur le tapis avec des questions honnêtes et sincères. Temporaire ou de longue haleine, cette bouffée d'oxygène a permis à nombre d'entre nous de prendre la mesure de la réalité : si tout le monde mange de la viande, personne ne souhaite la mort violente des animaux. Et si chacun sait maintenant que c'est une étape incontournable pour avoir de la viande, si chacun réalise que les produits animaux sont payés très cher par les animaux eux-mêmes, on mesure également l'emprise des habitudes, de la pression sociale, du conformisme.

J'ai envie de voir davantage dans ces réactions. Pour moi, elles témoignent également d'une brèche dans l'esprit de beaucoup : on peut — on doit — remettre en question la légitimité d'asservir et de tuer des animaux pour les manger. C'est énorme. Commencer à se poser la question, c'est commencer à y répondre.

Dans de nombreuses émissions, à la suite de la diffusion de ces images, l'abolition de l'exploitation des animaux a été évoquée, débattue. Au vu des réactions de nos entourages, on peut se dire que

ces débats n'ont pas été accueillis par un simple haussement de sourcil. Plutôt par un froncement interrogateur. Les certitudes vacillent. Le doute s'installe.

Nous faisons partie d'un mouvement qui prend de l'ampleur, qui gagne en force. Les images issues des abattoirs provoquent à la fois prise de conscience, débat public et renforcement de notre détermination : elles sont sans conteste un levier très puissant pour nous mener à l'abolition.

Cher Ami

Le travail d'Emma Kisiel explore la manière dont les humains interagissent avec les autres espèces. L'artiste utilise le médium photographique pour proposer une réflexion sur la proximité physique et émotionnelle qu'elle entretient avec les animaux, tant de leur vivant qu'après leur mort. Ses œuvres remettent souvent en question l'authenticité des moments partagés en leur compagnie, de même que notre (in)confort face à notre mortalité. Parfois troublantes, les photographies réalisées par Kisiel mettent en lumière la beauté fragile de la vie animale.

Cher Ami était un célèbre pigeon voyageur qui malgré de multiples blessures parvint à délivrer un message qui sauva la vie de centaines de personnes lors de la Première Guerre mondiale. Cette série rend ainsi hommage aux animaux qui accomplissent de multiples rôles pour les humains, dont ceux d'allié et d'ami. *Cher Ami* révèle aussi les moments paisibles que l'artiste a passés depuis son enfance auprès d'animaux, ces êtres précieux avec lesquels nous partageons la planète.

Emma Kisiel

Emma Kisiel, *Columba Livia 1*, 2012. Série *Cher Ami* — Traduction par
Julia Roberge Van Der Donckt



Le droit d'être végétarien

Je me dis souvent qu'il y a de quoi être enthousiaste avec le végétarisme. Car le mouvement avance. De plus en plus de femmes et d'hommes prennent conscience des horreurs vécues par les animaux dans les élevages et les abattoirs. Il faut d'ailleurs saluer le travail des activistes et des associations qui nous révèlent la réalité de l'exploitation. Les médias, bon an, mal an, relayent l'information. Et l'argument environnemental fait son chemin. Ça bouge même dans certaines institutions. À Lille, un resto universitaire offre désormais des options végétariennes à chaque repas. Barcelone, depuis mars dernier, est désormais la première ville à s'être déclarée *veg-friendly*.

On avance aussi par la bande. En Ontario, la Commission des droits de la personne a récemment mis à jour sa *Politique sur la croyance*. De quoi s'agit-il ? Le Code des droits de la personne vise à protéger la dignité humaine et à empêcher les discriminations (racistes, sexistes, religieuses, etc.) dans différents domaines comme l'emploi, le logement ou les services.

Or, depuis décembre dernier, pour refléter l'évolution des mœurs et pallier certaines incohérences juridiques, la notion de croyance (*creed*) vient de recevoir une définition qui n'est plus strictement confessionnelle. Devant un tribunal, il sera désormais possible de contester des discriminations liées à l'athéisme ou à des convictions morales... comme le végétarisme.

Vers une reconnaissance juridique

Une étudiante en biologie, par exemple, pourrait ainsi faire valoir son droit à ne pas participer à des dissections dans le cadre de ses études. Camille Labchuk, de l'ONG Animal Justice, évoque d'autres

domaines d'application potentielle : un végétarien pourrait refuser de porter un uniforme avec du cuir ou de la fourrure, il pourrait aussi demander à son employeur de ne pas tenir de réunions dans un restaurant sans options végé. Les juges exigeront-ils des accommodements raisonnables ? Je dois avouer une certaine impatience à découvrir la jurisprudence.

En attendant, tout donne à penser que le végétarisme remplit bien les critères de la commission ontarienne. En effet, une conviction est une croyance susceptible d'être protégée à cinq conditions : 1) être sincère, profonde et adoptée de façon volontaire ; 2) être intégralement liée à l'identité de la personne et à la façon dont elle se définit et s'épanouit ; 3) constituer un système particulier de convictions, à la fois exhaustif et fondamental, qui régit sa conduite et ses pratiques ; 4) aborder les questions ultimes de l'existence humaine, dont les idées sur la vie, son sens, la mort et l'existence ou non d'un Créateur et (ou) d'un ordre d'existence supérieur ou différent ; 5) avoir une connexion quelconque à une organisation ou une communauté professant un système commun de convictions.

Sans doute le quatrième critère pourrait-il prêter à débat : dans quelle mesure l'antispécisme, l'égale considération des intérêts ou la critique du suprématisme humain abordent-ils « les questions ultimes de l'existence humaine » ou le « sens de la vie » ? Mais si l'athéisme passe le test – ce qui est un des objectifs avoués de la commission –, on voit mal comment le végétarisme pourrait y échapper.

De même, le second critère ne sera pas du goût de tous. Pour beaucoup, la question des conséquences de nos actes sur les animaux – ou, si l'on veut, la question politique – devrait l'emporter sur toute tentation d'une « identité végétarienne ». Mais l'un n'exclut évidemment pas l'autre. Et comment

Une étudiante en biologie, par exemple, pourrait ainsi faire valoir son droit à ne pas participer à des dissections dans le cadre de ses études

Martin Gibert est rédacteur en chef de *Versus* et auteur de *Voir son steak comme un animal mort*. — Portrait réalisé par Gabriel Kelly



demeure un moyen privilégié d'apaiser la dissonance cognitive qui saisit parfois celle qui s'attable devant un animal mort. Cela renforce également cette réduction aux « croyances personnelles » qui permet d'occulter à peu de frais la question morale.

Il n'empêche que j'ai quand même du mal à ne pas me réjouir. Un peu. Car il y a bien une forme d'injustice à imposer des dissections à l'étudiante végétarienne. Qu'on le veuille ou non, ce genre d'évolution pourrait bien faciliter la vie de nombreuses personnes. Des personnes, soit dit en passant, de plus en plus nombreuses. Bref, comment ne pas voir d'un bon œil une évolution juridique qui suggère une reconnaissance institutionnelle du végétarisme ?

Quant à l'ironie de la situation – donner des droits, non pas aux animaux, mais à celles et ceux qui

ne pas admettre que de nombreuses personnes se définissent effectivement par leur végétarisme ?

Des droits humains, trop humains

On peut bien sûr juger ce combat dérisoire. Après tout, qu'est-ce qu'échouer un cours de biologie ou supporter une réunion dans un *steak house* au regard des ignominies que subissent les animaux non humains ? Mais, comme l'histoire des mouvements sociaux nous l'apprend, on ne gagne habituellement rien à jouer la carte de la concurrence victimaire.

On peut aussi s'inquiéter de la perche tendue aux apôtres du carnisme. En mettant le végétarisme sur le même plan – juridique – que les croyances religieuses, n'est-on pas en train de donner de l'eau au moulin végéphobe ? Car, comme on le sait, assimiler le végétarisme à une secte (irrationnelle, puritaine, dangereuse)

défend leurs droits –, elle témoigne surtout d'un paradoxe, celui d'une justice qui entend promouvoir l'égalité sans sortir de son cadre spéciste. Rien de très nouveau dans ce double standard. Mais il n'est pas interdit d'espérer : à force de s'y frotter, la pensée juridique, qui n'aime rien tant que la cohérence et l'universalité, pourrait bien finir par sortir de ses gonds.

Avec ce troisième numéro de *Versus*, nous avons décliné le végétarisme dans toutes ses dimensions. Outre nos rubriques habituelles (éditos, international, sciences, mode, art, livres, archives, vermines), on trouvera désormais une section cinéma, et une autre écolo. Pour notre dossier, nous avons demandé aux Trappeuses d'imaginer un *Retour aux sources 2.0* : cosmétiques DIY, potager urbain, *tiny house* et entrevue avec Bea Johnson, l'instigatrice du mouvement zéro déchet. Côté cuisine, on vous présente des recettes *comfort food*.

Nous avons aussi le plaisir d'accueillir de nouvelles plumes (garanties sans cruauté) : Martin Page et Véronique Grenier témoignent de leur quotidien, tandis que Valéry Giroux s'intéresse à la « viande heureuse », Yves Bonnardel, à la domination adulte, et Ophélie Véron, au véganarchisme. Notre petite fierté ? Une entrevue exclusive avec Yuval Noah Harari, auteur de l'indispensable *Sapiens : une brève histoire de l'humanité*.

Au final, si le droit d'être végétarien marque une évolution juridique, nous entendons bien, pour notre part, contribuer à l'évolution des mœurs. Et des idées. Et tant mieux si ces idées font débat. Car, oui, le végétarisme est contrasté. Oui, il est identitaire et collectif, parfois excluant, rigoriste et puritain. Humain et trop humain. Mais, qu'on se le tienne pour dit : il est aussi politique.

¹ Voir le site web de la Commission ontarienne des droits de la personne : <http://www.ohrc.on.ca/fr>



gauche : Emma Kisiel, *Vulpes Vulpes*, 2012. —
 droite : Emma Kisiel, *Coverts*, 2012.



cher ami par emma kisiel

Merci de ne pas toucher aux animaux

En Argentine, il y a quelques mois, une foule de touristes, sur une plage, ont sorti deux jeunes dauphins de l'eau et les ont fait circuler de personne à personne pour les toucher et les prendre en photo. Beaucoup en ont profité pour faire un selfie avec un dauphin, peut-être comme un souvenir, mais aussi, vraisemblablement, pour partager ces photos sur les médias sociaux.

Les dauphins ne peuvent pas vivre très longtemps en dehors de l'eau. L'un d'eux est mort.

Bien sûr, quiconque se porte à la défense des animaux est horrifié par cet événement. Personnellement, je suis incapable d'arrêter de penser à ce pauvre dauphin, de m'imaginer comment il se sentait, circulant de mains en mains parmi des mammifères terrestres, en train de mourir de déshydratation tandis que la foule d'assassins inconscients se réjouissait et applaudissait.

Mais sommes-nous vraiment si différents de ces gens ? Ne nous arrive-t-il pas, à nous aussi, d'être si préoccupés par notre plaisir ou notre vanité que nous laissons ces considérations futiles éclipser les besoins vitaux d'animaux non humains ?

À la suite de cet événement malheureux¹, plusieurs reproches se portèrent sur l'égocentrisme de ces gens qui étaient si déterminés à prendre des photos d'eux-mêmes qu'ils n'ont pas remarqué que le dauphin était mourant. Le narcissisme, au sens d'une admiration de sa propre image combinée à une absence radicale d'empathie pour les autres, semble bien, dans ce cas, justifier notre colère. Et que ce dauphin soit mort pour un selfie révèle sans doute quelque chose de très important sur la culture

actuelle.

Mais ce sont d'autres questions qui m'intéressent : Pourquoi souhaitaient-ils tant prendre des selfies *avec un dauphin* ? Quelle *émotion* ont-ils ressenti lorsque le dauphin est mort ? Quelles leçons pouvons-nous en tirer ?

Comme les deux dauphins, la plupart des mammifères terrestres qui se trouvaient sur la plage étaient des jeunes. Sur les photos, les visages des enfants sont illuminés par l'enthousiasme.

Quand j'étais moi-même enfant, vers l'âge de neuf ans, j'avais une tortue nommée Timothy. Je ne me rappelle pas le jour exact où Timothy est venu vivre dans notre arrière-cour, mais je dois l'avoir ramené à la maison après l'avoir trouvé dans un ruisseau à

proximité. Comme les adultes sur cette plage, personne ne m'a dit d'aller le remettre où je l'avais pris. L'été a cédé le pas à l'automne, Timothy a

disparu, et les adultes m'ont assuré qu'il devait s'être creusé un trou pour hiberner.

Il doit avoir essayé. Le printemps suivant, j'ai trouvé sa carapace, avec son corps desséché à l'intérieur, à moitié enfoui sous un prunier stérile. Je ne l'ai dit à personne. Je ne voulais pas être consolée. Je savais que c'était de ma faute.

Ce que cette histoire nous apprend ? J'aimais cette tortue de tout mon cœur. Et je l'ai tuée. Les deux choses sont vraies.

Revenons donc à cette plage en Argentine : pourquoi ces gens souhaitaient-ils tant prendre des selfies *avec un dauphin* ? Était-ce simplement pour avoir une photo à partager sur les médias sociaux ou bien y avait-il quelque chose de plus ? Qu'est-ce qui était en jeu lorsqu'ils se pressaient autour du

Je ne l'ai dit à personne. Je ne voulais pas être consolée. Je savais que c'était de ma faute.

patrice jones est une autrice, chercheuse et activiste queer et écoféministe. Elle a cofondé VINE sanctuary (veganism is the next evolution) dans le Vermont. — Traduction par Marie-Claude Plourde, traductrice agréée. — Portrait réalisé par Gabriel Kelly



dauphin en tendant leurs mains dans l'espoir d'établir un contact ?

Encore une fois, sommes-nous si différents des gens sur cette plage ?

Un jour, j'ai assisté à une conférence sur les droits des animaux en compagnie d'une chienne, Babe. Comme la plupart d'entre nous, Babe n'aimait pas être touchée par des étrangers. Dans cette foule de véganes, Babe est devenue de plus en plus inconfortable alors que les uns et les autres la touchaient ou essayaient de la caresser. Son langage corporel exprimait clairement ses préférences. Elle se dégageait, baissait la tête, et se collait sur son compagnon humain pour avoir sa protection. Son compagnon humain n'avait de cesse de répéter des choses comme : « Babe ne semble pas vouloir qu'on la touche. » Coincés dans leur certitude d'être, d'une manière ou d'une autre, spéciaux, ou peut-être trop absorbés par leurs propres désirs, ces défenseurs des animaux ont continué. À tel point que Babe et son compagnon humain ont dû quitter l'endroit pour qu'elle puisse avoir la paix.

Au sanctuaire VINE dans le Vermont, nous n'organisons pas de visites du public. Nous devons d'ailleurs régulièrement répondre à des plaintes de véganes qui ont pris l'habitude de considérer les sanctuaires comme des zoos où l'on peut approcher les animaux. L'an dernier, dans un sanctuaire aux États-Unis, des centaines de visiteurs ont assisté à un événement pour l'Action de grâce, assis sur des balles de foin disposées autour d'une dinde pour

contempler le spectacle de l'oiseau recevant sa nourriture. Un autre sanctuaire a amené des dindes à un festival végane où, de façon prévisible, elles sont devenues épuisées et stressées.

Nous nous sentons tellement déconnectés de la nature que nous avons besoin de nous rapprocher des animaux non humains. Nous désirons, profondément sinon désespérément, établir une connexion avec eux. Ce souhait est sain, mais ça ne va plus lorsqu'il prend le dessus sur notre empathie ou sur les désirs des animaux.

Tel est donc notre défi, comme l'illustre la tragédie survenue sur cette plage : comment pouvons-nous puiser dans cette envie saine d'établir des relations plus étroites avec les animaux non humains pour véritablement les respecter ?

Au sanctuaire VINE, nous proposons aux personnes qui voudraient venir comme touristes d'être bénévoles une journée, afin de vraiment participer à notre communauté multiespèce plutôt que de simplement venir observer les animaux. Nous tentons pour l'heure de comprendre comment utiliser cet élan qui conduit les gens à garder des poules dans leur arrière-cour afin de le réorienter vers des activités telles que la réadaptation de la faune ou la création de refuges pour les oiseaux sauvages. Comment travailler avec ces pulsions de manière positive, plutôt que de toujours lutter contre ces envies qui poussent les gens à nuire aux animaux par inadvertance, parce qu'ils les apprécient ou souhaitent s'en rapprocher ?

¹ Depuis l'écriture de cet éditorial, on a plus de détails sur l'événement. Il semblerait qu'il n'y avait qu'un seul dauphin et qu'il était déjà mort au moment des selfies.



gauche : Emma Kiesel, *Rectrices*, 2012. — droite : Emma
Kiesel, *Sylvilagus Floridanus 1*, 2012.



Être végane dans un monde non végane

Je suis devenue végane à la fin des années 80. À l'époque, les obstacles à surmonter étaient majoritairement d'ordre pratique. En fait, je parvenais alors à être végane seulement en partie : j'étais végane à la maison, mais végétarienne lors de mes déplacements (et parfois aussi lorsque je mangeais à l'extérieur). Et si j'ai publié un recueil de recettes véganes en 2003, c'était pour aider à combler un vide : les livres de cuisine véganes étaient encore rarissimes.

Puis, le monde a changé. On peut maintenant accéder à des tonnes d'idées et de recettes sur Internet et de nouveaux produits merveilleux ont fait leur apparition sur le marché. Être végane est devenu beaucoup plus simple pour moi – du moins pour un temps. Récemment, j'ai toutefois développé une intolérance au gluten et certains problèmes avec le sucre et la levure. Je dois procéder par essais et erreurs et je ne suis pas encore certaine de ce que je peux manger ou non. Il va sans dire que m'alimenter en voyage ou à l'extérieur de chez moi est redevenu un casse-tête. Et la préparation des repas me demande à nouveau beaucoup plus de temps.

Cette situation est frustrante. J'ai passé des années à dire que ce n'est pas parce que je suis végane que je suis difficile, que je ne me prive de rien et que je ne suis pas obsédée par la santé. Mon véganisme repose sur une idée de justice. Je ne mange pas d'animaux pour les mêmes raisons que je ne mange pas mes congénères, mes concitoyens ou mes voisins terriens. Parce que c'est mal ! Ça me rend folle quand on étiquette le véganisme comme

une « diète particulière », un « choix de vie » ou une sorte d'ascétisme ou de rigorisme moral (comme l'abstinence d'alcool ou sexuelle).

Or, ma capacité à transmettre ce message de justice sera dorénavant un peu plus confuse à cause de mes nouvelles restrictions alimentaires. Peu importe ce que je pourrai dire, je serai perçue comme une personne de plus avec des « troubles alimentaires », quelqu'un qu'on aurait envoyé sur Terre afin de tester la patience de ses proches, de ses hôtes et des serveurs et serveuses de restaurants. Mais le pire, c'est que des non-véganes vont mettre mes problèmes de santé et mes réactions à certains aliments sur le dos de mon véganisme.

Tout ça m'a fait réfléchir. Car tout le monde n'a

pas à surmonter les mêmes obstacles. Être végane peut nous sembler relativement facile (après une période de transition initiale), lorsqu'on

n'a pas de problèmes de santé, si on est à l'aise financièrement, lorsqu'on vit dans une grande ville, en solo ou avec d'autres véganes, ou lorsque votre famille ou vos cercles sociaux et culturels sont tolérants à l'égard du véganisme. Mais imaginez que vous êtes atteint d'une maladie cœliaque (ou de la maladie de Crohn, ou de diabète) – et que vous êtes à la tête d'une famille monoparentale dont l'adolescent adore la viande ; vous vivez dans une petite ville avec des revenus limités ; les gens de votre entourage lèvent les yeux au ciel quand ils entendent parler de véganisme ; votre communauté culturelle perçoit le véganisme comme un complot élitiste et néocolonialiste de Blancs. Ça ne semble soudainement plus aussi facile, n'est-ce pas ? Et ça

La simple augmentation du nombre de véganes ne suffit pas à stimuler des changements structurels.

Sue Donaldson est une chercheuse indépendante. Elle est la co-auteure, avec Will Kymlicka, de *Zoopolis : A Political Theory of Animal Rights* (Oxford University Press). — Traduction par Marie-Claude Plourde, traductrice agréée. — Portrait réalisé par Gabriel Kelly



et nous devrions également réfléchir aux moyens de faciliter la vie des personnes qui ont le plus d'obstacles à surmonter. Par exemple, si les bivalves et certains insectes s'avèrent ne pas être sentients, nous pourrions considérer ce marché comme une source de nourriture durable afin de simplifier la vie

Sue Donaldson

peut aussi devenir agaçant, dans ces circonstances, de toujours entendre les autres véganes proclamer à tout vent à quel point il est « facile » d'être végane.

Voilà pourquoi le véganisme qui prend pour cible des comportements individuels risque d'être perçu comme injuste (puisque'il impose des fardeaux très inégaux à des individus différents) ; moralisateur (lorsque des personnes pour qui cette diète est relativement facile à adopter traitent avec suffisance des gens pour qui c'est un défi majeur) ; ou naïf (quand il sous-estime les défis que pose la transition).

Plusieurs activistes craignent que reconnaître ce déséquilibre entre les individus compromette ou dilue le message végane. Mais cela pourrait le rendre plus fort : en dirigeant nos efforts vers des changements institutionnels, plutôt que sur les choix alimentaires personnels. La simple augmentation du nombre de véganes ne suffit pas à stimuler des changements structurels. Ces derniers requièrent une mobilisation juridique et politique, et un investissement entrepreneurial. Nous devons en faire davantage de ce côté,

des gens aux prises avec des allergies au gluten, au soya ou aux noix. Nous pourrions ouvrir des commerces véganes non seulement là où la demande existe déjà, mais aussi dans les quartiers défavorisés et les déserts alimentaires. Nous pourrions réclamer un véganisme institutionnel non seulement dans les universités, mais aussi dans les hôpitaux, les maisons de retraite et les garderies.

Adopter un mode de vie végane sera nettement plus simple le jour où, plutôt que d'être socialement handicapant, ce sera la norme désirable, partagée, éthique, santé et raisonnable – le jour où des options végétales variées et abondantes seront accessibles à tout le monde, peu importe notre état de santé, nos revenus ou notre identité culturelle. D'ici là, nous devrions nous garder de scruter les actions des gens et leurs choix alimentaires individuels. Jouer à la police alimentaire fournit des munitions à ceux qui souhaitent marginaliser le véganisme en en faisant une affaire de vertu personnelle. Et cela met la barre encore plus haut pour les moins nantis d'entre nous, ceux qui souhaitent faire partie du mouvement sans toutefois être en mesure de passer seuls le « cap » du véganisme dans le monde non végane actuel. Mes propres restrictions alimentaires ne me placent pas dans cette catégorie (du moins pas encore), mais c'est surtout parce que j'ai la chance de bénéficier de la flexibilité au travail, de la sécurité financière et des autres ressources nécessaires pour compenser. Tout le monde n'a pas ce luxe.

Cruelty free

Cette série est issue de notre envie commune – de photographe et maquilleuse – de créer des images mêlant l'univers de la beauté de notre vie professionnelle à celui du véganisme, plus personnel.

Comme bien souvent le beau dissimule une part d'ombre, ces photos font écho de façon détournée aux tests effectués sur les animaux dans le secteur des cosmétiques. Ici, la souffrance n'est pas cachée, mais sublimée, clin d'œil ironique à une industrie dépassée. Les maquillages de ces photos sont sans cruauté; une norme universelle que nous espérons voir venir le plus vite possible.

Fanny & Nick.

Photographie par Nick Norman, www.nicknormanstudios.com. — Maquillage et manucure par Fanny Maurer @Backstage Agency, www.fannymaurer.com — Mannequin mains : Isabelle Valentin — Mannequin : Lexi @Crystal model management, Paris.

En bas à gauche: Eyeshadows Nabla — Mascara Pacifica «Stellar Gaze» — Blush Pacifica — Fond de teint Naked Skin — En haut à droite: Highlighter Too Faced — Poudre Pacifica «Perfect Lotus» — Illustration par Amélie Tourangeau, conifere.ca



Qu'est-ce que la domination adulte?

Et si, plus encore que le spécisme, la domination adulte sur les enfants constituait l'ultime oppression invisible? Que savons-nous des luttes des enfants travailleurs, des mouvements de fugitifs ou de fugueuses? Pourquoi les « mineurs » n'auraient-ils pas les mêmes droits que les adultes?

Une domination, vraiment? Au cours de la colonisation et de l'exportation du modèle « occidental » contemporain, progressivement à l'échelle de la planète tout entière, les moins de 18 ans se sont vus imposer un statut de « mineur ». Ils (et elles!) se trouvent ainsi dépossédés de leurs plus vives années, accaparées par la famille et par l'école. Dans les pays développés — où le processus est désormais pleinement abouti —, ils ou elles peuvent aujourd'hui vivre dix-huit ans sans jamais décider souverainement des quelques heures à venir!

Je ne pense pas que la situation des jeunes humains, dans le passé, était plus enviable. Ils se courbaient le plus souvent sous le joug d'une domination patriarcale impitoyable. Cependant, la condition contemporaine de l'enfance, prenant la forme d'un lointain avatar de l'appropriation patriarcale du XIX^e siècle, paraît elle aussi foncièrement injuste. Dans nos pays, les mineurs sont désormais complètement sous tutelle. Ils peuvent bien, par hasard, avoir des parents ou des

éducateurs « cools », il n'en reste pas moins que ce sont ces derniers qui décident en dernier ressort.

De fait, dans la quasi-totalité des cas, les « responsables » s'arrogent des droits exorbitants sur la vie des jeunes humains, des droits et un pouvoir socialement acceptés: les jeunes garçons, et encore moins les filles, n'ont pas le droit de choisir librement où, ni avec qui ils ou elles veulent vivre. Les mineurs ne peuvent fréquenter librement leurs amis, ni même recevoir du courrier sans contrôle familial. Les droits de la personne les plus fondamentaux leur

sont déniés. Comment cela est-il concevable dans une démocratie?

Les mineurs sont soumis « pour leur bien ». Leurs parents ou l'État décident s'ils devront ou non perdre leur jeunesse à l'école. On les

tient à l'écart de toutes les informations décisives (concernant leurs droits, par exemple) ainsi que de la vie sociale normale. Ils sont, à la naissance, assignés de force à un genre (féminin ou masculin). Dès qu'elles se manifestent, leurs sexualités sont

Yves Bonnardel

Yves Bonnardel est un philosophe et militant égalitariste français. On peut lire ses articles sur divers sujets (frontières, antisécisme, prison, etc.) en consultant yves-bonnardel.info. Il vient de publier *La domination adulte. L'oppression des mineurs* (Édition Myriadis, 2015).

contrôlées, parfois réprimées et souvent culpabilisées pour les mettre sur le bon chemin de l'hétérosexualité. Surtout, on ne leur laisse aucune possibilité d'indépendance matérielle, financière... ou affective. Le mépris dans lequel sont tenus leurs désirs, leurs intérêts et leurs besoins, est constant. Comment le dire autrement? La première éducation, qui résume toutes les autres, est l'éducation à la soumission.

Des droits pour les mineurs

Les droits qui leur sont accordés, tels « le droit à l'éducation » et « le droit à une famille », se révèlent être, en fait, des obligations, des devoirs: la consécration d'une absence de droits réels. Les mineurs, du fait même de ce statut qui les place sous tutelle, sont réputés « irresponsables » (il s'agit d'une notion juridique bien plus que d'une notion de psychologie!) et sont soumis à l'arbitraire des adultes qui en ont la « responsabilité », aujourd'hui strictement encadrée par l'État.

Historiquement, plus on a, peu à peu, privé les mineurs du pouvoir sur leur propre vie, plus s'est enracinée l'idée qu'ils sont des humains « pas finis », « immatures », « en devenir », bref, des humains incomplets, incapables, infirmes, non raisonnables, irresponsables. On dira aujourd'hui qu'ils n'ont pas le discernement nécessaire pour mener eux-mêmes leur barque. Pourtant, il suffit d'observer le passé récent (il y a deux siècles encore), ou dans

d'autres cultures, combien les « enfants », dès le plus jeune âge, se débrouillent fort bien sans l'assistanat d'adultes.

C'est l'éducation qu'on leur fourgue dans nos contrées qui leur rogne les ailes. Une féministe matérialiste française qui a magistralement théorisé le patriarcat et le statut de mineur, Christine Delphy, parle carrément d'« éducation à l'incompétence ». De son côté, la sociologue féministe Stevi Jackson note fort à propos: « On envoie à l'école des enfants incapables de s'habiller eux-mêmes à un âge où, dans d'autres sociétés et dans la nôtre auparavant, ils auraient commencé à contribuer de façon substantielle à la vie et au travail de leur communauté. » Et cela ne va pas de soi: la culture contemporaine doit déployer un travail colossal et quotidien pour amener les enfants à ignorer leurs propres capacités.

Une infantilisation dans l'intérêt de l'enfant?

Pour détruire la confiance que les mineurs ont d'eux-mêmes et de leurs propres capacités, il faut consacrer à cette entreprise une attention permanente, une énergie renouvelée pendant des années; il faut que l'enfant reste en permanence au centre de l'attention des adultes, que cette attention soit sans relâche, et qu'elle se traduise par des gestes et des commentaires explicites, restreignant et canalisant les comportements. À cette condition, et à cette condition seulement, les enfants peuvent être produits comme immatures, incapables et irresponsables. Mais comment justifier cette infantilisation et cette minorisation des enfants qui fondent nos sociétés capitalistes et démocratiques?

C'est bien sûr « dans l'intérêt supérieur de l'enfant ». C'est au nom de la « protection de l'enfance » qu'on les tient sous contrôle permanent, enfermés, gouvernés, éduqués (un monde disciplinaire qui tient du totalitarisme). Mais qu'est-ce donc qu'une protection qui ôte toutes possibilités de défense à la personne qu'on protège ? Il faut savoir que pratiquement toutes les violences sexuelles, physiques et psychologiques sont commises par les « protecteurs » et les « éducateurs », la famille en premier lieu...

Il est bien connu que la meilleure des protections contre quelque violence que ce soit est la capacité sociale à dire non, à s'opposer aux caprices des autres : simplement être en situation de considérer les autres, non comme des maîtres, mais comme des égaux. Il ne s'agit pas là d'une disposition psychologique à acquiescer, mais d'un fait social, réalisé ou non. Les femmes, par exemple, se battent, non pour être « protégées » (port du voile obligatoire, interdiction de travailler, interdiction de sortir la nuit), mais pour accéder à une véritable égalité sociale, économique et politique, seule véritable garantie d'une vie digne et libre. Or, la protection des enfants ne développe d'aucune façon la libre disposition de leur vie, elle les livre au contraire pieds et poings liés à l'arbitraire de leurs « protecteurs ». Elle a bien plus à voir avec une protection mafieuse qu'avec un réel souci respectueux de ce qu'ils peuvent et veulent vivre.

Des luttes dont on ne parle jamais

Dans les faits, nombreux sont les jeunes qui refusent cette vie sous contrôle, et la violence qui, le plus souvent, l'accompagne. Les dizaines de milliers de fugitifs et fugitives en attestent. Ces clandestins de l'ordre adulte vivent à la merci de la police et dans le danger d'être livrés à leur famille ou à des foyers d'État. Et lorsqu'ils dépriment, font des coups de folie ou ratent leur suicide, ils se retrouvent en camisole chimique dans des unités psychiatriques.

Pourtant, partout dans le monde, à toutes les époques, et malgré les bâtons mis dans les roues par le pouvoir adulte, des mineurs ont su se rassembler pour lutter collectivement contre le sort qui leur est

fait. Ils revendiquent l'accès aux mêmes droits et aux mêmes libertés que les majeurs. Aux États-Unis, le mouvement des *youth rights*, par exemple, lutte pour l'abolition du statut de mineur et contre toutes les restrictions de liberté qu'il entraîne. En France, en 1979, un groupe de fugueurs (en fait, une majorité de filles au début) occupa l'Université de Vincennes et se donna le nom de « mineurs en lutte » pour exiger publiquement, politiquement, la réappropriation de leur vie. Au plus fort de leur combat, ils étaient plus de 70 mineurs de 12 à 17 ans à refuser haut et fort les lois pour les mineurs. À la même époque, on voyait éclore dans plusieurs autres villes des « comités de libération de l'enfance ».

Le mouvement connut une vaste répression et ne se solda malheureusement que par un feu de paille. On le sait peu parce que cela heurte notre bonne conscience de « protecteurs des enfants », mais dans au moins trente-six pays, depuis des décennies, des

organisations d'Enfants et Jeunes Travailleurs (EJT) s'opposent à la Convention internationale des droits de l'enfant et aux directives de l'OIT (Organisation internationale du travail). Ces organisations exigent le droit au travail et la possibilité de refuser l'exploitation. En Asie, en Afrique et en Amérique latine, ces jeunes sont le plus souvent obligés de travailler pour subvenir à leurs besoins et à ceux de leur famille. Tous insistent, pourtant, sur ce point : même s'ils avaient la possibilité de ne pas travailler, ils souhaiteraient avoir le choix. Et quel que soit leur âge. Ils exigent de devenir des « protagonistes sociaux et politiques » de leur pays. En 2014, le gouvernement bolivien a d'ailleurs plié et aménagé une loi qui prohibait le travail des mineurs, les plongeant dans la clandestinité et la précarité.

À l'échelle mondiale, les mineurs sont des centaines de millions à devoir travailler dans l'illégalité, soumis à la surexploitation et à toutes les violences imaginables. Leurs syndicats sont généralement interdits et on imagine combien leur situation profite au capitalisme mondial. En attendant l'abolition du travail, il est crucial de les soutenir dans leurs luttes !

En Allemagne, un groupe de mineurs, Kraetzae, existe et se renouvelle depuis 1992. Ils font campagne pour différents droits : choisir avec qui

ils vivent, être autonomes financièrement, travailler librement, choisir leur éducation, et s'ils choisissent d'aller à l'école, décider d'assister ou non à tel ou tel cours. Bien que sans illusions sur le système de représentation parlementaire, ils réclament aussi le droit politique d'élire et d'être élus dans les mêmes élections que les « adultes ». Ils dénoncent l'âgisme, la discrimination arbitraire fondée sur l'âge, et exigent l'abolition du statut discriminatoire de « mineur ». Selon leur analyse, la Convention internationale des droits de l'enfance est contraire aux droits de la personne.

Ces mineurs allemands ont écrit de très beaux textes, que je vous laisse découvrir : certains sont traduits en français sur leur site (<http://fr.kraetzae.de>). On y trouve notamment des articles théoriques de critique de la notion d'éducation. Comme nombre d'autres mouvements de mineurs, ils ne réclament pas tel ou tel nouveau mode d'éducation : ils contestent la notion même d'éducation. Celle-ci implique en effet un éducateur et un « éduqué », le premier voulant amener le second à intégrer telle ou telle norme de comportement, telle ou telle identité, tel ou tel savoir, etc. Ils affirment que l'éducation est un pouvoir qui ne saurait exister sans domination. Autrement dit, ils voient l'éducation comme étant en soi une domination, et une domination inacceptable dans son principe. À l'encontre de tout projet éducatif, ils souhaitent instaurer politiquement des relations égalitaires, un respect mutuel, où le plus vieux cesse de vouloir plier l'autre à ses fantaisies. Lorsque c'est souhaitable, il peut l'accompagner comme un égal dans sa découverte et son expérimentation du monde.

À la fin de ce bref parcours critique dans le monde de la domination adulte, c'est-à-dire dans notre monde, je voudrais me poser et nous poser quelques questions à la fois simples, complexes et intimes : pourquoi existe-t-il aujourd'hui si peu de solidarité politique des « adultes » envers les « enfants » ? Pourquoi acceptons-nous si facilement ces rôles de gardes-chiourmes et d'éducateurs qu'on nous fait jouer à leur encontre ? Et, surtout, que faire ?

Road trip végane

Véronique Gagnon

Après quinze ans de vie dans l'Ouest canadien, à l'autre bout du pays, je déménage. C'est mon retour aux sources. À mes sources québécoises.

L'opportunité de traverser le pays, de connaître et de découvrir ce Canada emblématique. Mais aussi le chagrin profond de tout laisser derrière soi. C'est un *road trip* végane : en toute simplicité, sans resto *fancy*, sans même la place pour traîner un *cooler* ou de la nourriture. Comment survivre pendant ce périple de 10 jours, d'ouest en est ? 5253 km vers mes racines. Dans la voiture qui déborde de mes quinze dernières années de vie, ce sera un défi.

Café noir, sandwiches aux tomates et laitue : sans sucre, sans sel, sans végénaise et sans goût. Pâtes aux tomates et salades de supermarché, noix et pommes. Pour les petits-déj, il y a des toasts et du beurre de peanut.

Mais le vrai défi est ailleurs. C'est mon voyage intérieur. Le retour à Québec. Après tant d'années passées si loin à vivre, à explorer, à me découvrir et à aimer, comment me sentirai-je dans l'immensité du paysage ?

Et puis il y a ces animaux qu'on croise, qu'on laisse derrière soi, sur le chemin, dans les champs. Dans les abattoirs, bientôt : comment ne pas y penser ? Et puis des gens, des cultures méconnues, avec leur désir de ne pas changer. La pesanteur des communautés à la vie réglée.

De l'océan Pacifique à Québec, de moi à moi, voici déposés sur le papier quelques souvenirs d'un voyage si singulier.

À notre réveil, quelle belle surprise nous avons eue en regardant dehors ! Cette vue incroyable sur le lac Okanagan, que nous n'avons pas eu la chance de voir le soir précédent puisqu'à notre arrivée au camping, il faisait déjà noir. — Photographie par Véronique Gagnon, veroniquegagnon.com





Lac Louise, majestueux. — Droite (dessous) : Bow River, Banff. — Photographies par Véronique Gagnon



Ne pas manger d'animaux ni laisser les humains se manger entre eux

Martin Page

Tous les mercredis, avec Coline, nous prenons un café en terrasse face aux halles du marché de Talensac, à Nantes, puis nous nous fauflons dans les allées, Cyrus bien attaché sur sa poussette.

Talensac est un marché convivial avec des artisans, des maraîchers, des petits producteurs. Le boucher tranche des morceaux de bœuf avec art et emballe des parties d'agneau avec respect, le fromager parle avec passion d'un nouveau roquefort bio.

J'ai l'impression que nous, véganes, voyons double. La diplopie est un de nos pouvoirs (comme la capacité à préparer un houmous les mains attachées dans le dos).

Il n'est pas simple ni pratique, mais il fait partie de la panoplie. Ainsi, j'observe avec sympathie tous ces heureux gastronomes, et dans le même temps je pense aux brebis et vaches blessées pour leur lait, aux poissons, aux agneaux, aux crabes, et aux porcs abattus : sur les étals, ce sont des personnes mortes, des êtres qui étaient doués de conscience et aimaient

être en vie. Je suis partagé entre le plaisir de me mêler à cette foule, et le désespoir. La diplopie s'oublie parfois, le cerveau arrive à temporairement éliminer une des images, mais elle ne se résout pas. Ma

manière d'être végane c'est d'assumer cet inconfort et de ne pas chercher à l'éliminer.

Je ne considère pas ceux qui tuent ou mangent des animaux comme des criminels, alors que s'ils infligeaient le même

traitement à des animaux humains je dirais sans hésiter : « Ce sont des criminels. » Incohérence logique, mais cohérence historique et sociale.

Au gré des rencontres, celles et ceux qui consomment de la viande et des produits animaux et qui ont appris que j'étais végane me posent des questions. Je les informe avec douceur et passion

Devenir végane m'a appris à ne plus tomber dans le piège des engueulades et de la violence rhétorique: il s'agit de ne pas blesser, physiquement ou psychologiquement, les animaux, y compris les animaux humains.

Martin Page est écrivain. Il a notamment publié *L'art de revenir à la vie*, *On s'habitué aux fins du monde* et *Manuel d'écriture et de survie*. Il écrit aussi pour la jeunesse. Sous l'alias de Pit Agarmen, il écrit des romans de genre. Il est père d'un merveilleux petit garçon et amoureux d'une femme épatante.

(c'est l'enjeu : être de bonne compagnie, mais sans minorer les conséquences de la viande, du fromage, des œufs, du cuir, de la laine, ne jamais céder sur la nécessité éthique du véganisme). Je les invite à dîner aussi, je leur donne des recettes, des conseils pour remplacer les œufs en pâtisseries, des alternatives à la laine, je leur parle des animaux comme individus. Je me sens proche des omnivores : après tout, j'étais comme eux. Leurs œillères me sont familières. Elles me rappellent toutes les œillères dont il me reste encore à me débarrasser sur tant de sujets.

La plupart des non-véganes que je fréquente et que je croise sont bienveillants et curieux, je constate peu de végéphobie, mais, plutôt, de la gêne et de la culpabilité. De temps en temps, je me heurte à une certaine agressivité. Alors j'arrête la discussion, ça ne sert à rien de répliquer et d'asséner, ce sont des histoires d'affects, se fâcher est trop facile, ça flatte l'ego, mais c'est stérile. Devenir végane m'a appris à ne plus tomber dans le piège des engueulades et

de la violence rhétorique : il s'agit de ne pas blesser, physiquement ou psychologiquement, les animaux, y compris les animaux humains.

À Talensac, Coline et moi avons trouvé des maraîchères exceptionnelles. Ces temps-ci, elles ont de nombreuses variétés de courges, et surtout elles sont les seules à vendre du chou noir de Toscane, mon chou préféré (après les différentes sortes de choux-raves).

Nantes est une ville où, une fois qu'on s'est défait de son attachement aux produits animaux, il est facile d'être végane. Disons même : le véganisme y est facilité. En plus des nombreux marchés, il y a quantité de magasins bios et de supermarchés. Trouver des graines de lin et de chia, de l'arrow-root, des protéines de soja texturées, du tempeh, de la panisse, n'est pas un problème. Notre ville est très gourmande (j'y pense : pour certains, l'excellence gastronomique d'une ville peut aussi être un frein au véganisme, car il est sans doute plus difficile de se passer de divins croissants, fromages et viandes, que de nourritures médiocres).

Il y a aussi une boutique qui vend des sacs et des accessoires en faux cuir, des cafés avec des thés et cafés au lait végétal, et plusieurs restaurants qui ont à leur carte des plats et des menus véganes. Il y a

même une librairie-café, Les Bien-aimés, qui propose pâtisseries et plats véganes (ainsi qu'un bon rayon de livres végés culinaires et politiques).

À Nantes, le véganisme existe aux yeux des carnistes. De temps en temps, j'imagine qu'ils goûtent un plat, et ils découvrent combien c'est délicieux. Leurs habitudes évoluent, leur pensée aussi. Dans notre ville, le véganisme fait de plus en plus partie du paysage. Le changement passe aussi par une imprégnation inconsciente.

Dernièrement, sur Facebook, quelqu'un se moquait des véganes qui affichaient leur véganisme sur des t-shirts et par des tatouages. Il trouvait ça ridicule. Je ne suis pas d'accord. J'ai une patch « Vegan » (d'ailleurs on manque de patchs en français) sur mon manteau et sur mes sacs pour une raison : parce que je veux faire exister ce mot dans l'espace public. C'est une manière d'inscrire ce mouvement de justice sociale dans la vie de tous les jours. Quand certaines personnes remarquent une de mes patches, elles posent des questions, on commence à parler, ça suscite des échanges.

Tout de même, à Nantes, il manque encore une boutique spécifiquement végane dans laquelle on trouverait VEG1, vitamine D3 et oméga-3 (DHA-EPA) d'origine végétale. Et une boulangerie-pâtisserie végane. Ça viendra.

Nous avons de la chance de vivre ici

Mon combat en tant que végane est aussi, dans la mesure de mes moyens, un combat pour que ce dont je dispose soit accessible à toutes et à tous. C'est un combat contre les déserts alimentaires : pour que tout le monde ait accès à une nourriture goûteuse et variée et à des chaussures sans cuir fabriquées dans des conditions sociales acceptables (et d'aussi mauvais goût que les chaussures en cuir).

Certes, un supermarché de base fournit tout ce dont a besoin un végane pour préparer ses repas. Mais, dans une grande ville, on a une variété et une qualité qui rendent possibles les recettes excitantes et complexes. On est privilégiés. Et comme tous les privilégiés, j'ai un devoir moral de me battre pour ceux qui ne le sont pas.

Je repense à la banlieue parisienne de ma jeunesse, avec un seul petit supermarché, des

produits standardisés, des tomates sans goût. Pour le gamin que j'étais, être végane aurait été difficile. L'environnement culturel y était peu favorable. À l'époque, je n'avais jamais discuté avec un végétarien ou un végane. En souvenir de ce temps, et du garçon que j'étais, jamais je ne me permettrais de juger quelqu'un qui ne bénéficie pas des mêmes facilités que moi.

Je n'ai jamais compris comment on pouvait être végane et de droite, ou disons pour le statu quo.

L'inégale répartition des richesses, la relégation d'une partie de la population dans des déserts alimentaires, l'exclusion des handicapés

et des malades de l'espace public, la reproduction sociale, sont des entraves au développement du véganisme. Le véganisme est une éthique subversive et, de mon point de vue, elle est liée à un engagement politique plus général qui s'oppose à la marche du monde actuel et à ses hiérarchies, entre humains et animaux bien sûr, mais aussi entre humains eux-mêmes.

Je n'ai jamais compris comment on pouvait être végane et de droite, ou disons pour le statu quo.

GUSTA

ARTISANAL ♥ VÉGANE

DES PRODUITS GOURMANDS,
SAINS ET 100 % NATURELS

CHARCUTERIES VÉGÉTALES,
FROMAGES VÉGANES
ET PLUS ENCORE

pour mieux vous servir
**OUVERTURE PROCHAINE
D'UN COMPTOIR-BOUTIQUE
AU MARCHÉ JEAN-TALON**

Première fabrique végane au Québec
Fabriqué with love à Montréal

Découvrez nos points de vente.
Commandez en ligne dès maintenant !

GUSTAFOODS.COM

Pour un grilled-cheese
digne de mention,
le fromage à gratiner
GUSTA sera votre
meilleur allié.

DRUIDE®

Depuis
1979

**ECO
CERT®**

**COSMÉTIQUE
BIOLOGIQUE
ORGANIC
COSMETIC**



VIVRE LE SOLEIL!



VEGAN

Cosmétique écologique et biologique certifié par ECOCERT Greenlife
selon le référentiel ECOCERT disponible sur <http://cosmetiques.ecocert.com>

www.druide.ca



Photographie par Nick Norman, www.nicknormanstudios.com. — Maquillage
et manucure par Fanny Maurer, www.fannymaurer.com — Mannequin mains :
Isabelle Valentin — Mannequin : Lexi @ Crystal model management, Paris



D'où vient la domination humaine?

Yuval Noah Harari est un jeune historien israélien - et végétarien - devenu célèbre avec son best-seller international, *Sapiens, une brève histoire de l'humanité* (Albin Michel, 2015). Dans ce livre passionnant et limpide, le spécialiste en histoire globale propose, en 400 pages, une synthèse magistrale du parcours de notre espèce, depuis le paléolithique jusqu'à notre époque. Et il le fait dans une perspective non spéciste qui n'hésite pas à évoquer les relations d'Homo sapiens avec les autres espèces du genre Homo et les animaux non humains. Pour ce numéro de *Versus magazine*, il a eu la gentillesse de répondre aux questions de Martin Gibert.

— Martin Gibert: Dans votre livre, on apprend que les premiers humains n'étaient ni végétariens ni carnivores, mais plutôt des charognards, comme le sont les hyènes et les vautours. Comment le savons-nous et comment peut-on l'expliquer?

Yuval Noah Harari: En fait, les premiers humains n'étaient pas tout à fait des charognards, mais plutôt

des omnivores. Toutefois, le charognage s'est avéré leur premier créneau unique. Car si, comme bien d'autres animaux, les humains mangeaient des fruits, des tubercules, des insectes et de petits animaux, ce qui les différenciait, c'était leur utilisation d'outils en pierre pour ouvrir les os et manger la moelle qu'ils contenaient. Ils n'étaient pas assez forts pour chasser eux-mêmes le gros gibier ni même rivaliser avec les

Entrevue avec Yuval Noah Harari

Yuval Noah Harari est professeur d'histoire à l'Université de Jérusalem et l'auteur de *Sapiens, une brève histoire de l'humanité* (Albin Michel, 2015). Martin Gibert est rédacteur en chef de *Versus magazine* et l'auteur de *Voir son steak comme un animal mort* (Lux, 2015). Traduction: Anne-Sophie Cardinal.

hyènes pour les restes. Ce n'est qu'au cours des 200 000 dernières années que les humains sont devenus des chasseurs suffisamment habiles pour se retrouver au sommet de la chaîne alimentaire (d'ailleurs, même à cette époque-là, il est estimé que dans la plupart des environnements, 50 % de leurs calories provenaient des plantes).

Si nous savons tout cela, c'est grâce à des preuves archéologiques telles que les os et les dents fossilisés des humains anciens, les vestiges de leurs outils et les restes de leur nourriture (par exemple des os marqués par des entailles d'outils en pierre).

— Comment expliquer le fait que l'Homo sapiens soit devenu une espèce si dominante?

Bien souvent, nous mettons l'accent sur ce qui nous différencie des autres animaux sur le plan individuel, par exemple avec les chimpanzés. Or, si l'on se compare un à un avec les chimpanzés, ou même dix par dix, nous sommes très similaires - c'est presque gênant. En réalité, notre avantage sur les autres animaux est cette capacité unique que nous avons de coopérer avec souplesse en grand nombre. Les fourmis et les abeilles sont aussi

capables de travailler en collaboration en grands groupes, mais elles le font de manière très rigide. Chez les chimpanzés et les loups, la coopération est beaucoup plus flexible que chez les fourmis, mais elle se limite à un nombre restreint d'individus qui se connaissent intimement. Seul l'Homo sapiens peut coopérer de manière extrêmement flexible avec un nombre infini d'étrangers. Si l'on oppose un Sapiens à un chimpanzé, ou même dix Sapiens à dix chimpanzés, ce sont probablement les chimpanzés qui l'emporteront. Toutefois, opposez 1000 Sapiens à 1000 chimpanzés, et les Sapiens l'emporteront facilement, tout simplement parce que 1000 chimpanzés ne pourront jamais coopérer de manière efficace. Placez 100 000 chimpanzés à Wall Street ou sur la place Tiananmen et vous obtiendrez le chaos. Placez 100 000 Sapiens, vous verrez apparaître des réseaux, des rassemblements politiques et des compétitions sportives. Voilà pourquoi les Sapiens ont conquis la planète Terre, alors que les chimpanzés sont confinés aux zoos et aux laboratoires de recherche.

Alors quel est cet élément qui permet aux Sapiens de coopérer en grands groupes de parfaits étrangers? Notre imagination. Les humains n'ont aucuns « instincts de coopération massive ». Si nous coopérons avec des étrangers, c'est que nous sommes capables d'inventer des histoires à propos de choses qui n'existent que dans notre imagination (tels que les dieux, les nations, l'argent ou les droits humains) et de les propager à des millions



Photographie par Nick Norman, www.nicknormanstudios.com. — Maquillage
et manucure par Fanny Maurer, www.fannymaurer.com — Mannequin mains :
Isabelle Valentin — Mannequin : Lexi @ Crystal model management, Paris



de personnes. Lorsque des millions de personnes croient aux mêmes histoires imaginaires, ils suivent les mêmes lois. Les chimpanzés n'ont pas cette capacité. Vous n'arriverez jamais à convaincre un chimpanzé de vous donner une banane en lui faisant la promesse qu'après sa mort, il ira au paradis des chimpanzés, où il recevra toutes les bananes qu'il désire pour le récompenser de ses bonnes actions. Seuls les Sapiens peuvent inventer et croire de telles histoires. Voilà pourquoi nous dominons le monde.

— Pourquoi la cuisson s'est-elle avérée une étape si importante de l'histoire de l'humanité ?

L'avènement de la cuisson a permis aux humains de manger une plus grande variété d'aliments, de consacrer moins de temps à l'alimentation et de se contenter de dents plus petites et d'intestins plus courts. Certains chercheurs pensent qu'il y a un lien direct entre l'apparition de la cuisson, le raccourcissement des voies intestinales humaines et la croissance du cerveau humain. Puisque les intestins longs et les cerveaux de grande taille consomment tous deux des quantités massives d'énergie, il est difficile d'être doté des deux à la fois. En raccourcissant les intestins et en diminuant ainsi la consommation d'énergie, la cuisson a par inadvertance ouvert la voie aux cerveaux énormes des Néandertaliens et des Sapiens.

— Il y a 12 000 ans est survenue la première Révolution agricole. Vous y voyez « la plus grande escroquerie de l'histoire ». Pouvez-vous nous expliquer pourquoi en quelques mots ?

On dit souvent que la Révolution agricole a permis à l'humanité de faire un grand bond en avant. Il est vrai que la force collective des humains a pris beaucoup d'ampleur grâce à l'agriculture. Sans elle, les humains n'auraient pas pu construire leurs villes et leurs empires. Pourtant, sur le plan individuel, les conditions de l'individu moyen sont devenues beaucoup plus difficiles.

Pendant des millions d'années, les humains se sont adaptés à la chasse et à la cueillette. Nos corps et nos esprits étaient adaptés pour rattraper les gazelles, grimper aux arbres pour en cueillir les pommes et humer l'air des bois à la recherche de champignons. La vie paysanne, en revanche,

comportait de longues heures passées à labourer les champs, à semer les graines, à transporter des seaux d'eau depuis la rivière et à récolter les épis de maïs sous un soleil de plomb. Ce mode de vie usait le dos, les genoux et les articulations des humains tout en engourdissant leurs esprits.

Or, malgré ce dur labeur, l'alimentation des paysans était généralement moins bonne que celle des chasseurs-cueilleurs. Les humains sont des omnivores, adaptés à se nourrir de dizaines d'espèces de fruits, de noix, de tubercules, d'herbes, de champignons, de mammifères, de poissons, d'oiseaux, de reptiles, d'insectes et de vers. La survie des paysans, en revanche, dépendait presque exclusivement d'une seule source d'alimentation, comme le riz. Ils étaient ainsi beaucoup plus exposés que les glaneurs à la malnutrition, ou même à la famine.

En plus de la malnutrition, les paysans étaient beaucoup plus à risque de développer des maladies infectieuses. Ces dernières provenaient pour la plupart d'animaux comme les vaches et les porcs, et ce n'est qu'après leurs domestications que ces maladies ont commencé à infester les humains. De plus, alors que les glaneurs vivaient en petits groupes qui se déplaçaient et bénéficiaient de conditions d'hygiène optimales, les paysans et citadins vivaient dans des villages permanents surpeuplés : de véritables foyers de parasites.

La liste des faits édifiants concernant l'agriculture ne s'arrête pas là. Des preuves archéologiques et anthropologiques indiquent que les groupes de glaneurs étaient plus égalitaires et offraient moins de possibilités de domination d'un groupe sur les autres. L'agriculture a ouvert la voie à la stratification sociale, à l'exploitation, et peut-être au patriarcat. En somme, même si l'Égypte ancienne ou l'Empire romain étaient beaucoup plus puissants que les groupes de chasseurs-cueilleurs archaïques, la femme paysanne moyenne en Égypte ou à Rome avait probablement une vie plus difficile et moins satisfaisante que son ancêtre de 30 000 ans auparavant.

À vrai dire, même encore aujourd'hui, des millions de personnes ont une vie plus laborieuse et moins satisfaisante que les chasseurs-cueilleurs d'autrefois. Entre travailler 12 heures par jour, 7 jours par semaine, dans une usine bruyante, polluée et bondée d'ouvriers et... vous promener dans les bois à la recherche de champignons, que choisiriez-vous ?

— D'un point de vue très global, quel est l'événement le plus marquant de l'histoire commune des Sapiens et des autres animaux ?

L'événement le plus marquant est sans aucun doute la Révolution agricole, car elle a mené à l'apparition d'une nouvelle forme de vie sur Terre : les animaux domestiqués. Au départ, cette évolution a été d'une importance mineure, puisque les humains étaient parvenus à domestiquer moins de vingt espèces de mammifères et d'oiseaux, par rapport aux innombrables milliers d'espèces demeurées « sauvages ». Pourtant, au fil des siècles, cette nouvelle forme de vie devint la norme. Aujourd'hui, plus de 90 % de tous les grands animaux sont domestiqués. Seuls 200 000 loups sauvages ont survécu dans le monde, quand il y a 500 millions de chiens domestiques. De même, il n'y a que 900 000 bisons sauvages, par rapport à 1,5 milliard de bovins. Et il n'y a que 50 millions de pingouins, par rapport à 50 milliards de poulets.

Pourtant, si les espèces domestiquées connaissent un succès collectif inégalé en nombre, elles le paient avec une souffrance individuelle sans précédent. Bien que le règne animal ait connu de nombreuses formes de douleur et de misère pendant des millions d'années, la Révolution agricole a généré de nouveaux types de souffrance qui n'ont fait que s'aggraver au fil du temps.

Aujourd'hui, des milliards d'animaux domestiqués sont traités par l'industrie de la viande, des produits laitiers et des œufs non pas comme des êtres vivants pouvant ressentir de la douleur et de la détresse, mais comme des machines. Ces animaux sont souvent produits en masse dans des lieux fonctionnant comme des usines, et leurs corps sont façonnés selon les besoins de l'industrie. Ils passent leur vie entière tels les rouages d'une gigantesque chaîne de production : la durée et la qualité de leur existence sont prédéterminées par les pertes et les profits d'entreprises commerciales. À en juger par la quantité de souffrance que cette industrie provoque, il s'agit probablement de l'un des pires crimes de l'histoire.

— Croyez-vous, comme Peter Singer ou Steven Pinker, qu'il y a progrès moral ? Et que dire de nos relations avec les autres animaux ?

Un progrès moral s'opère certes dans les relations entre les humains, mais il y a un recul

moral dans notre attitude envers les autres animaux. Aujourd'hui, les relations entre les humains sont plus harmonieuses que jamais auparavant. Il y a moins de violence, tant à l'échelle internationale que nationale. En même temps, notre manière de traiter les animaux, qu'il soient domestiqués ou sauvages, est pire que jamais.

— Pourquoi et comment êtes-vous devenu végétarien ?

J'ai cessé de manger de la viande il y a 15 ans, après avoir appris la méditation Vipassana, par laquelle j'ai pu apprécier l'importance de la réduction de la souffrance de tous les êtres sensibles. Plus tard, en écrivant *Sapiens : une brève histoire de l'humanité*, mes recherches sur la Révolution agricole et la Révolution industrielle m'ont amené à lire des études sur le traitement des animaux dans l'industrie de la viande, des produits laitiers et des œufs. Tout cela m'a horrifié et j'ai décidé de limiter du mieux que je peux ma participation à ces horreurs.

— Avez-vous des idées sur la manière de promouvoir le végétarisme ?

La première étape importante consiste à sensibiliser les gens sur les faits pertinents : les animaux sont des êtres sensibles dotés d'un monde riche en sensations et en émotions et ils sont horriblement traités par l'industrie de la viande, des produits laitiers et des œufs.

Mais je ne pense pas que cela apporte un changement suffisant. Peut-être que 10 % de la population pourrait devenir végétarien, et pour chaque Européen qui deviendra végétalien, je crains que dix Chinois et Africains commencent à manger de la viande. Le seul véritable espoir d'une révolution dans les prochaines décennies passera par les nouvelles technologies, surtout la viande cultivée. Je fais référence aux tentatives actuelles de culture de viande à partir de cellules (et un jour, peut-être aussi par impression 3D). Le premier hamburger de culture a été produit il y a un ou deux ans et il coûtait 300 000 dollars américains. Mais il s'agissait de la toute première expérience. Grâce à davantage de recherche et à une production industrielle à grande échelle, le prix pourrait être porté si bas qu'il sera logique d'un point de vue économique de remplacer la « vraie » viande par de la viande cultivée. Pourquoi dépenser tant d'argent et d'efforts pour élever un

bœuf entier quand on peut faire pousser un steak ? Et en plus des formidables avantages économiques, il y aurait aussi de grands avantages écologiques. Toute la pollution mondiale causée par l'agriculture industrielle pourrait alors être évitée grâce à ce passage à la viande cultivée. Ainsi, je pense que même sans convaincre tout le monde de l'importance de notre engagement éthique envers les autres animaux, les avantages économiques et écologiques seront suffisants pour remplacer la vraie viande par de la viande cultivée. Et ça pourrait aussi être le cas avec les produits laitiers et les œufs.

— Vous donnez des conférences partout dans le monde pour parler de votre livre. Lorsque vous voyagez, est-il toujours facile d'être végétarien ?

Ça dépend des endroits. En Inde, c'est très facile, car c'est le paradis végétarien ! Il y a d'autres endroits où c'est plus problématique. Actuellement, je suis en Amérique du Sud. Bien que j'aie mangé un de mes meilleurs repas végétariens dans un restaurant de Buenos Aires, partout ailleurs, c'est presque impossible. Les rares plats sans viande comportent habituellement du fromage. Mais je ne verse pas dans l'extrême et je n'en fais pas tout un plat s'ils mettent un peu de fromage dans une salade ou un œuf dans la soupe. Pour moi, il est important que le végétarisme ne devienne pas une religion ou ne relève pas de la peur d'une sorte de pollution magique (comme les juifs qui craignent les aliments non kasher ou les musulmans qui craignent les aliments non halal).

— Pourriez-vous donner à nos lecteurs une de vos recettes favorites ?

Bien sûr : les pois chiches dans une sauce tomates et menthe. Un plat très facile et délicieux. Il faut simplement bien planifier, car l'idéal est de faire tremper les pois chiches bien en avance.

Faire tremper les pois chiches dans de l'eau (à température de la pièce). Habituellement, j'utilise entre 2 et 3 verres de pois chiches secs. En quelques heures, ils doublent de volume.

Retirer les pois chiches de l'eau et les faire bouillir jusqu'à ce qu'ils deviennent très mous. Dans un autocuiseur, cela prend environ une heure. Dans une casserole ordinaire, cela peut nécessiter beaucoup plus de temps.

Dans une autre casserole, frire les oignons et ajouter des graines de cumin et des piments chili, au goût.

Couper des tomates, à la main ou dans un mélangeur, pour les ajouter aux oignons.

Cuire pendant un moment. Ajouter des feuilles de menthe (surprenant, mais succulent), de basilic, de persil et/ou de coriandre. Ajouter des champignons pour un goût plus prononcé, quoique tous n'aiment peut-être pas.

Facultatif : ajouter une cuillère ou deux de tahini (beurre de sésame).

Ajouter les pois chiches bouillis (ajouter de l'eau de la cuisson des pois chiches pour une consistance ressemblant davantage à une soupe).

Ajouter du sel et poivre au goût.

C'est à peu près tout. J'utilise des quantités un peu différentes d'une fois à l'autre ; de 2 à 3 verres de pois chiches secs, 2 à 4 gros oignons, 6 à 8 tomates, 2 cuillères à thé de graines de cumin, un peu de piment chili et beaucoup de feuilles (habituellement de la menthe et de la coriandre).

— Merci pour la recette et pour l'entrevue.

Photographie par Bianca Des Jardins, biancadesjardins.com — Maquillage et coiffure par Sarah Ladouceur. — Bijoux par Elle Blackburn, elleblackburn.com — Modèle: Mihaela @ Maven Management



Apprendre l'empathie

L'empathie et les comportements altruistes ne sont plus à démontrer dans le monde animal. L'éléphant reconforte un congénère apeuré, en aide un autre coincé dans un trou ou dans la vase, adopte parfois de jeunes animaux orphelins, etc. Il adopte aussi, tout comme les chimpanzés et les bonobos, des comportements altruistes sophistiqués devant un compagnon handicapé et affaibli, essayant de le redresser, lui apportant de la nourriture ou le couvrant de végétation lorsqu'il s'est assuré qu'il était bien décédé.

Homo sapiens ne fait pas exception. Avec leur grande interdépendance et leurs sociétés hypercomplexes, les êtres humains sont bien sûr capables de se mettre à la place de l'autre, de ressentir ce qu'il ressent et d'agir en conséquence. Les éthologues et biologistes évolutifs s'entendent pour dire que l'empathie s'est naturellement développée chez les espèces formant des sociétés complexes où la coopération et l'entraide constituent un avantage pour tout le groupe.

Mais force est de constater que cette empathie, comme la richesse et contrairement à la bêtise, n'est pas distribuée également... D'où la question : peut-on apprendre à être empathique ? Considérant tous les conflits et la souffrance que des déficits de cette faculté peuvent provoquer, la question n'est pas anodine. Or plusieurs études récentes en neurosciences cognitives semblent montrer que c'est

possible.

La première vient tout juste d'être publiée dans la revue *PNAS* par Grit Hein et ses collègues. Intitulée « How learning shapes the empathic brain¹ », l'étude part d'un phénomène bien connu : celui où l'on observe une suppression de l'activité de réseaux cérébraux impliqués dans l'empathie devant la souffrance d'individus ne faisant pas partie du groupe auquel le sujet s'identifie. La question était donc de savoir s'il était possible d'inverser ce phénomène par un apprentissage.

Les sujets de l'étude devaient effectuer une tâche durant laquelle ils recevaient de l'aide tantôt d'un membre du groupe auquel il s'identifiait, tantôt d'un autre groupe qui lui était étranger. L'étude montre que dans ce dernier cas, on observe l'apparition d'un signal classique d'apprentissage dans le cortex cingulaire antérieur des sujets, un signal dit de

Bruno Dubuc est documentariste indépendant et auteur du site web *Le cerveau à tous les niveaux*.

prediction error. C'est un peu comme si les choses ne se passaient pas comme prévu (un étranger est gentil avec nous et nous aide) et que le cerveau nous disait que notre attitude de base est erronée.

Par la suite, quand le cerveau d'un sujet affichait ce type de *pattern* d'activité, on notait une plus grande empathie : et non seulement avec la personne du groupe d'étrangers qui l'avait aidé, mais envers d'autres personnes de ce groupe aussi ! En clair, le sujet avait appris que « cette gang-là était du bon monde, au fond ». Ce qui est très intéressant aussi dans cette étude, c'est qu'elle montre que cette généralisation d'une plus grande empathie pour autrui se fait très rapidement, après seulement quelques interactions positives d'aide durant l'expérience.

D'autres données nous viennent d'un comportement solitaire donc a priori bien loin de l'empathie : la lecture de romans. Notre cerveau traite les interactions entre les personnages fictifs d'un roman exactement comme de réelles rencontres. De nombreux résultats démontrent qu'imaginer quelque chose active les mêmes régions sensorielles de notre cortex que celles qui nous permettent de les percevoir, et l'exemple de la lecture est un cas particulier de ce phénomène intéressant.

Depuis 2006, les travaux de psychologues comme Raymond A. Mar, Keith Oatley et Jordan B. Peterson ont montré que les lecteurs et lectrices de

fiction semblent être meilleur.es pour comprendre les autres, éprouver de l'empathie pour eux et voir le monde selon leur perspective. En 2010, Mar a observé le même phénomène chez les enfants d'âge préscolaire : plus on leur lisait d'histoires, meilleure était leur capacité de se mettre dans la peau des autres.

Enfin, en 2013, Gregory S. Berns et ses collègues ont pour leur part exploré les bases neurobiologiques de ce phénomène. Une vingtaine de personnes sont venues lire un roman durant neuf jours dans un scanner pendant que les scientifiques observaient leur connectivité cérébrale. Ce qu'ils ont vu, c'est une augmentation de celle-ci entre des zones cérébrales qui avaient, par le passé, déjà été associées à la prise de perspective d'une autre personne et à la compréhension d'une histoire (le gyrus angulaire/supramarginal gauche et le gyrus temporal postérieur droit).

Que conclure de tout ça ? Au moins ceci : la prochaine fois que votre enfant s'assoit par habitude devant la télé ou son jeu vidéo, vous pourriez lui suggérer d'aller plutôt lire un bon roman ou jouer dans la ruelle avec le petit voisin haïtien...

¹ Hein, Grit, et al. « How learning shapes the empathic brain », *PNAS*, <http://www.pnas.org/content/113/1/80>

La logique du garde-manger

Une vie de cochon heureux qui se termine à l’abattoir vaut-elle mieux que pas de vie du tout ? Un débat philosophique complexe et une critique de la position de Peter Singer.

Pour contrer le véganisme, on soutient parfois que se soucier véritablement des animaux implique qu’on en consomme les produits. Refuser de le faire reviendrait à favoriser l’abolition de l’élevage et l’extinction de ces animaux dont on prétend se préoccuper ; à priver, donc, ces animaux de la vie dont ils ne peuvent profiter que parce que nous consommons leur chair, leur lait ou leurs œufs. Bien sûr, les méthodes agricoles intensives sont à proscrire puisqu’elles causent beaucoup de souffrance aux animaux. Mais l’élevage extensif et les petites fermes familiales où les animaux sont bien traités devraient non seulement être tolérés, mais encouragés. Le véritable ami des animaux serait donc celui dont le garde-manger en est rempli.

Cette objection au véganisme est bien sûr contestable. Une diète végane, comparée à une diète omnivore, permet d’éviter beaucoup de gaspillage de ressources et d’énergie. Si nous ne mangions aucun produit d’origine animale, nous pourrions sans doute permettre l’existence d’un plus grand nombre d’animaux échappant à la captivité. Et cela, Peter Singer, celui qu’on considère souvent comme le père de l’éthique animale, le reconnaît évidemment. À un niveau plus théorique, cependant, il ne réfute

pas ce que les philosophes appellent l’argument de la « remplaçabilité »,¹ un argument parfois invoqué pour justifier l’élevage dit « heureux » : « [D]u moment que le cochon a une bonne vie et une mort rapide, c’est une bonne chose (ou, du moins, ce n’est pas une mauvaise chose) pour lui d’exister. L’argument est donc qu’il n’est pas mauvais pour les cochons que nous mangions de la viande provenant d’élevages qui assurent une bonne vie aux animaux, car si personne n’en mangeait, ces cochons n’existeraient pas. Pour les manger, cependant, il faut les tuer d’abord ; leur mise à mort doit donc être justifiable. »²

Pourquoi parler de « remplaçabilité » ? Parce que si, une fois que le cochon est en vie, le fait de le tuer risque d’entraîner une perte de bien-être dans le monde, cette perte peut être compensée, d’un point de vue objectif, par le remplacement de l’animal, c’est-à-dire par la naissance d’un nouveau cochon qui sera aussi « heureux » que le premier. Il ne s’agit pas ici de nier que le cochon a intérêt à ne pas être tué prématurément.³ Néanmoins, si hâter sa mort est la condition pour que son intérêt à naître et à vivre une vie plaisante soit satisfait, le jeu en vaudrait malgré tout la chandelle. Comme on le voit, pour que l’argument fonctionne, il faut accepter la prémisse

« Les cochons ont un intérêt plus grand que quiconque à la demande de bacon. Si toute la planète était juive, il n’y aurait plus de cochons du tout. »
– **Leslie Stephen, Social Rights and Duties, 1896.**

Valéry Giroux est docteure en philosophie et coordonnatrice du Centre de recherche en éthique (CRÉ) à Montréal.

Valéry Giroux

selon laquelle en venir à l’existence (naître) peut représenter un bénéfice pour l’animal lui-même, un bénéfice qui compenserait le désavantage d’une mort précoce.

Il s’ensuit une question philosophiquement complexe : est-il raisonnable de soutenir qu’un être qui n’existe pas (encore) puisse jouir d’un tel avantage ? Henry S. Salt ne le pense pas : « Une personne qui existe déjà peut estimer préférer vivre plutôt que ne pas vivre, mais elle doit d’abord prendre appui sur la *terra firma* de l’existence pour argumenter à partir d’elle ; dès lors qu’elle entreprend d’argumenter comme du point de vue des abysses du non-existant, elle n’émet que non-sens. »⁴

Utilitarisme total ou de l’existence préalable ?

La réponse de Salt repose sur ce qu’on appelle la *condition de l’existence préalable*. Pour qu’un être puisse subir un tort ou jouir d’un bénéfice, cet être doit d’abord exister. Faire en sorte qu’un animal vienne au monde ne pourrait donc ni lui nuire ni lui profiter. Par conséquent, aucun animal ne peut avoir intérêt à en venir à l’existence et rien ne compense alors la violation de l’intérêt à rester en vie qu’il aura une fois né. Il serait donc interdit moralement de faire naître des cochons pour consommer du bacon.

L’explication de Salt n’a pas convaincu Singer, qui écrit près d’un siècle après lui. La raison en est que, selon Singer, la condition de l’existence préalable pose un grave problème. Pour le comprendre, il nous invite à imaginer, comme le suggère Derek Parfit dans *Reason and Persons*,⁵ qu’un couple décide

de concevoir et de mettre au monde un enfant tout en étant certain que cet enfant aura une vie misérable, remplie de douleurs aiguës, chroniques et intraitables. Singer pense qu’au moment de prendre la décision de donner la vie à cet enfant, le couple en question lui cause un tort.⁶ Or, si l’on accepte le fait qu’il est possible de faire du tort à un être qui n’existe pas encore, il semble raisonnable de penser que l’on pourrait tout aussi bien, à l’inverse, lui procurer un bénéfice. Le cochon pourrait donc avoir intérêt à en venir à l’existence et la condition de l’existence préalable devrait être abandonnée.

Faut-il donner raison à Singer contre Salt et reconnaître la possibilité morale (théorique) de consommer des produits animaux issus d’élevages « heureux » ? La position privilégiée par Singer est celle de l’*utilitarisme total*. Selon la théorie morale qu’on nomme l’utilitarisme, la bonne action à accomplir est celle qui augmente le plus le bien-être global. Et pour déterminer cette bonne action, il faut passer par un grand calcul : il s’agit de faire la somme des effets positifs de chaque décision possible sur le bien-être des individus et d’en soustraire les effets négatifs. Dans la version « totale » de l’utilitarisme, ce calcul doit tenir compte non seulement du bien-être des individus qui existent déjà et de ceux qui existeront nécessairement, mais également de ceux qui pourraient exister (naître) un jour. Dans cette perspective, mettre au monde de nouveaux individus destinés à être heureux ou s’efforcer de rendre heureux les individus qui existent déjà sont deux choses moralement équivalentes.

Or, cette approche n’est pas non plus dépourvue d’implications contre-intuitives. La plus grave étant sans contredit celle que Parfit (p. 398) nomme la *conclusion répugnante* à laquelle elle risque



Photographies par Bianca Des Jardins, biancadesjardins.com — Maquillage et coiffure par Sarah Ladouceur. — Bijoux par Elle Blackburn. — Modèle: Mihaela @ Maven Management

de mener : « Pour n'importe quelle population [composée] de personnes ayant toutes une très grande qualité de vie, on peut imaginer une population beaucoup plus nombreuse dont l'existence, toutes choses étant égales par ailleurs, serait meilleure, même si la vie de ses membres méritait à peine d'être vécue. »

L'approche privilégiée par Singer impliquerait ainsi l'obligation d'augmenter la population de manière considérable, quand bien même cela ferait en sorte que les êtres qui existent déjà voient leur bien-être sérieusement diminué. Voilà donc que surgit une nouvelle question : cette implication de l'utilitarisme total est-elle moins répugnante que celle

L'approche privilégiée par Singer impliquerait ainsi l'obligation d'augmenter la population de manière considérable, quand bien même cela ferait en sorte que les êtres qui existent déjà voient leur bien-être sérieusement diminué.

de l'utilitarisme de l'existence préalable ?

La solution de Tatjana Višak

La philosophe Tatjana Višak ne le pense pas. Dans son livre *Killing Happy Animals : Explorations in Utilitarian Ethics* (Palgrave Macmillan, 2013), elle soutient qu'il faut rejeter l'utilitarisme total pour conserver la condition de l'existence préalable. C'est qu'il est possible, selon elle, d'interpréter la condition de l'existence préalable de manière à éviter ses implications contre-intuitives et à la rendre ainsi beaucoup plus attrayante que l'utilitarisme total.

Višak soutient en effet que l'on peut très bien, d'un point de vue utilitariste, blâmer des parents qui décideraient de mettre au monde un enfant condamné à souffrir. Tout comme les actions doivent être jugées en fonction de leurs conséquences bonnes ou mauvaises, les vertus ou les dispositions de ceux qui agissent peuvent être évaluées : ces dispositions ou ces vertus tendent-elles, oui ou non, à maximiser le bien-être général (ou l'utilité, comme le disent les philosophes) ? Les parents font-ils preuve d'un caractère vertueux ou blâmable en décidant de mettre cet enfant au monde ? Autrement dit, l'utilitarisme de l'existence préalable n'est pas démuné devant l'expérience de pensée de Parfit : « Bien qu'il

ne puisse condamner le projet de mettre au monde un enfant misérable, l'utilitarisme de l'existence préalable peut moralement condamner les parents pour avoir planifié la naissance d'un tel enfant puisque cela témoigne d'un mauvais caractère » (p.127), c'est-à-dire d'un caractère qui n'optimise pas le bien-être. Dans son remarquable ouvrage, Višak montre ainsi qu'il faut préférer l'utilitarisme de l'existence préalable à l'utilitarisme total. Cela exclut donc la possibilité de tuer des animaux « heureux » pour s'en nourrir. En toute rigueur, cette démonstration ne permet pas de justifier en principe le végétalisme (la production de lait et d'œufs n'implique pas nécessairement l'abattage des vaches et des poules). Pour une défense plus robuste du véganisme, il faudrait sans doute se tourner vers d'autres perspectives philosophiques, comme l'approche déontologique de Tom Regan. Au soutien de la thèse de Višak, rappelons toutefois que, tout comme Singer, l'autrice pense que de nombreuses contraintes *pratiques* nous obligent, quant à elles, à privilégier l'agriculture végétalienne. Et surtout, son argument offre le précieux avantage de sauver l'utilitarisme de sa dérive pathétique vers cette « logique du garde-manger ».

1

Singer a longtemps cherché à montrer que l'argument de la remplaçabilité ne pouvait pas, en principe, s'appliquer aux personnes (c'est-à-dire aux êtres doués de la conscience de soi). Privilégiant aujourd'hui un utilitarisme hédoniste, il a dorénavant renoncé à cette ambition.

2

Peter Singer et Jim Mason, *L'éthique à table*, (L'Âge d'Homme, 2015. p. 481). Et Singer précise que celui qui accepte cet argument lorsqu'il s'agit de cochons devrait également l'accepter lorsqu'il s'agit d'êtres humains dotés de capacités cognitives comparables.

3

Singer reconnaît la possibilité que les cochons soient des personnes ayant intérêt à se perpétuer dans leur existence. Voir Peter Singer, *Practical Ethics*, 3rd ed. (Cambridge University Press, 2011 p. 102.)

4

Salt, Henry S. *The Humanities of Diets, Some Reasoning and Rhymings*. (Manchester : The Vegetarian Society, 1914). Disponible en ligne à la Bibliothèque virtuelle du droit des animaux.

5

Parfit, Derek. *Reason and Persons*. (Oxford University Press, 1984), 391.

6

Parce qu'il serait absurde, remarque-t-il, d'avoir à attendre que l'enfant soit sensible pour reconnaître son intérêt à cesser d'exister immédiatement et l'obligation morale de l'euthanasier.

21 JOURS DE RE(ETTES)

(DÉJEUNER, DÎNER ET SOUPER)

SUIVEZ-NOUS SUR

ledefivegane21jours.com

facebook.com/defivegane21jours

LE DÉFI VÉGANE 21 JOURS deviendra le compagnon idéal des familles qui souhaitent effectuer une transition vers une alimentation végétale comme de celles qui veulent simplement adopter des habitudes alimentaires plus saines.

Libre Expression | Trécarré | Stanké | Logiques
Publistar | Expression noire | Guides Voir | 10 sur 10

GROUPE LIBREX
Une société de Québecor Média



Bouffe, mode, beauté et découvertes véganes.

projet-v.com



Photographies par Sarah Emily St-Gelais, sarahemilyphoto.com — Mise en beauté par Sarah Ladouceur. — Stylisme par Maude Boisjoly. — Modèle : Charlène (Montage)



Vie de graines

Nous n'y sommes pas encore complètement parvenus. Être véganes. Dans les faits, les gestes, les actes de cuisine et d'achats. Nous sommes pourtant convaincus. Rationnellement parlant. Émotivement parlant. Nous savons que c'est le choix à faire. Pour notre mieux-être et celui des autres, toutes espèces confondues. Mais nous écrivons ce texte en avalant un sandwich au rosbif, fromage et mayonnaise qui, bien que bon en bouche, laisse tellement un arrière-goût amer de culpabilité et de remords. Surtout là, au moment où nous cheminons fort vers un rapport autre à ce que nous avalons.

La transition n'est pas simple. Nous ne savons pas pour les autres, mais dans notre cas le passage de la vie de bacon à une vie de graines pose des défis. Et nous disons « vie de graines », sans le ridicule qu'on pourrait y voir, ou plutôt, en assumant

pleinement ce que ça évoque : un ensemble d'actions et de comportements qui ne contribue pas, d'aucune façon, à l'exploitation animale. S'alimenter exclusivement de végétaux, donc – de légumes et de graines –, et de légumineuses pour ne plus contribuer activement à ce que les bœufs soient transformés en steak et les veaux en viande hachée ; pour ne plus prendre part à l'exploitation et à la souffrance des poules pondeuses, des vaches laitières, des animaux à la fourrure trop douce ; et, aussi, pour cesser de collaborer par assentiment tacite aux conditions de vie carcérales que subissent ces espèces qui ont le malheur d'être nos ressources. Notamment.

À première vue, la vie de graines n'apparaît pas « très enthousiasmante », ni très sexy – même si on pourrait faire un jeu de mots facile. Elle exige

une nouvelle perception morale de l'alimentation, une révision des goûts, une conversion rationnelle, des habitudes et des pratiques culinaires. Et c'est ultimement à une image de soi, aussi, que tout cela renvoie. De soi et de l'autre.

On se fait souvent dire : « Oui, mais. Bacon. Poutine. Crème à glace. » De répondre : oui, mais. Le réel. Les données. Les faits. Les exigences morales.

Mais que nous est-il arrivé ? Est venu un moment où il nous était impossible de succomber, sans une insoutenable incohérence avec nous-mêmes, aux sirènes du carnisme. À force de lectures, d'analyses des divers arguments, de réflexions sur la souffrance, sur la crise environnementale qui est déjà présente,

et qui se nourrit de nos modes de vie, il devenait trop difficile d'ignorer la pression « mentale » qu'exerçait tout ça. Le moment pivot de notre

conversion se situe pour chacun de nous dans un même livre, *Voir son steak comme un animal mort*, mais de deux arguments différents. Celui de la souffrance animale pour l'une, celui de l'impact environnemental pour l'autre. Ces arguments nous ont ébranlés : nos préférences alimentaires n'étaient pas fondées sur qui devrait être mangé. Nous ne pouvions plus nous réfugier derrière le « bon goût » des choses. #baconstripsnomore

La viande, les œufs, le fromage. C'est plus facile, on se dit, que le tofu. Surtout avec des p'tits. Devenir végane c'est se demander : comment on s'alimente, comment on cuisine la nourriture ? La préparation est plus longue, on doit se dégager de nos réflexes (bien qu'appris) alimentaires. La transition oblige un aller vers le *slow food*, ce qui est bien, en fait, parce

Keith Éthier enseigne la philosophie au Cégep de Sherbrooke. Véronique Grenier aussi. Elle est également chroniqueuse, blogueuse (*Urbania*, *La Gazette des femmes* et *Les p'tits pis moé*) et elle vient de publier un récit en fragments, *Hiroshimoï* (les Éditions de Ta Mère, 2016).

Véronique Grenier, Keith Éthier

qu'on redécouvre la nourriture et qu'on « s'y accorde » selon des principes et des valeurs : manger s'inscrit dans une réflexion philosophique élargie. Ce ne sont plus la rapidité et l'habitude qui dictent ce que l'on ingurgite et comment les aliments sont cuisinés.

Il y a, certes, de la résistance. La transition est aussi une épreuve parce que les remplacements alimentaires sont décevants – mention de déception toute spéciale au fauxmage et à la végénaise. Il y a aussi la peur de manquer de nutriments ou d'autres éléments essentiels à la santé. Mais il suffit de se documenter et d'expérimenter. De jeter un regard différent, « neuf ».

Le plus difficile toutefois, c'est d'être soudainement confronté à la dominance carniste, qui ne se voit jamais avec autant d'acuité que lorsqu'on cherche à ne pas manger de produits animaliers. C'est omniprésent. Partout. C'est l'option par défaut, la norme. Décider de s'exclure de la norme, c'est devoir assumer une posture dans laquelle on doit composer avec moins de choix, voire avec des impossibilités (au restaurant, par exemple). C'est tout le rapport à l'égalité des options qui saute alors aux yeux.

Alors, la transition ? Elle demande du temps. Elle est pleine de couleurs et de saveurs. Elle se fait à coup de recettes pinnées sur Pinterest, de lectures compulsives de blogues et de livres de recettes véganes. Elle demande de renouer avec les aliments, de les penser en dehors du convenu. On oublie assez

vite le goût de la viande. Faut pas trop se taper sur la tête lorsqu'il y a des rechutes. Elles sont de moins en moins fréquentes, au fil des semaines. Les défis se surmontent en combattant l'isolement, en jouant en équipe, avec du plaisir, en partageant ce qui nous anime : des plats aux arguments, à cette conviction de faire le juste, le bien. Pour soi et pour autrui. Reste à gérer l'animosité, la violence avec laquelle, parfois, cette posture est accueillie. Sur les réseaux sociaux, notamment. Ça se fait avec une volonté de dialogue, pas celle du prosélytisme. Ça s'impose difficilement, mais une fois qu'on est saisi de sa nécessité, il est difficile de ne pas s'y rendre. Reste que. Assumer la graine, c'est un processus.



Jour 4 : Medicine Hat, Alberta. Toasts au beurre de peanut, café plus très frais et jus d'orange de la grosse machine à jus. On se débrouille avec ce qu'on a quand c'est le déjeuner continental gratuit de l'hôtel et que nous sommes les dernières à y passer.



Couch surfing à Thunder Bay, Ontario. Un autre repas du comptoir à salades de l'épicerie qu'on achète en passant. On est heureuses de manger enfin dans de vraies assiettes.



Enfin rendues à Banff! On se paie la traite! Bière et sandwiches au pub sur la *main street* (on laisse le fromage de côté).



Montréal. Nous voilà de retour à nos sources. Nos amis du Québec nous accueillent les bras grands ouverts. Salade de fruits, toasts et fromages véganes.



Même le seul restaurant du petit village de Ponteix au milieu de la Saskatchewan nous a accommodées avec cette pizza sans fromage qu'ils ont faite pour nous. C'était un régal après une longue journée sur la route.



Jour 10 : North Bay, Ontario. Délicieux tofu pané. On trouve toujours quelque chose de végane dans un restaurant thaïlandais!



Pas le choix d'arrêter quand tu vois un Fresh Healthy Café! Jus frais de betterave, céleri, pomme et gingembre.





Photographies par Bianca Des Jardins, biancadesjardins.com — Maquillage et
coiffure par Sarah Ladouceur. — Bijoux par Elle Blackburn. — Modèle: Mihaela
@ Maven Management



Le carnisme intérieurisé

Le livre de la psychologue et activiste végane Melanie Joy *Introduction au carnisme: pourquoi aimer les chiens, manger les cochons et se vêtir de vaches* vient d’être traduit en français chez L’Âge d’Homme. *Versus magazine* vous propose ici le début du chapitre 6.

Le plus grand ennemi de la connaissance n’est pas l’ignorance; c’est l’illusion du savoir.
–Stephen Hawking

Imaginez que tout ce qui constitue votre réalité – votre maison, votre travail, votre famille, votre vie – ne soit rien de plus qu’une illusion, une réalité virtuelle, fabriquée par une matrice informatisée à laquelle votre cerveau et le cerveau de tous les autres humains ont été branchés. Imaginez que cette matrice nous utilise comme des piles; elle détourne notre énergie afin de se maintenir en vie et nous garde satisfaits tout en restant invisible et en générant l’illusion de notre liberté. Tel est le thème de *The Matrix*, un film qui a résonné si puissamment avec des millions de spectateurs qu’il a été qualifié de classique moderne. Les classiques atteignent leur statut parce qu’ils font écho à une expérience humaine fondamentale. Ils donnent une voix à des vérités qui ont été en grande partie insaisissables et ainsi passées sous silence. *The Matrix* nous met au défi de nous interroger –

Peu importe à quel point ils s’étendent et à quelle profondeur ils agissent, les mythes de la viande ne sont pas des faits sur la viande.

de remettre en question ce que nous voyons, et la manière dont nous percevons ce que nous voyons. Il nous met au défi d’être curieux de ce que nous pensons et des raisons qui font que nous pensons ce que nous pensons. Morpheus, l’un des principaux personnages du film, explique au protagoniste, Néo : « La Matrice est universelle, elle est omniprésente. Elle est avec nous ici, en ce moment même. Tu la vois chaque fois que tu regardes par la fenêtre ou lorsque tu allumes la télévision. Tu ressens sa présence quand tu pars au travail, quand tu vas à l’église, ou quand tu paies tes factures. Elle est le monde qu’on superpose à ton regard pour t’empêcher de voir la vérité. [C’est] une prison pour ton esprit. » L’esprit de Néo était emprisonné par la matrice, un système tellement enraciné qu’il l’avait efficacement dépouillé de sa capacité à penser par lui-même. Et en acceptant les illusions de la matrice comme réelles, Néo a contribué à authentifier le système; il était à la fois prisonnier et geôlier, victime et agresseur. De même, la matrice de la viande qu’est le

Melanie Joy est une psychologue américaine et l’auteurice de *Why we love dogs, eat pigs and wear cows* (Conari Press, 2011), un best-seller traduit dans de nombreuses langues – et désormais en français. Figure importante du mouvement végane, elle explique ce qu’est le carnisme dans des conférences tout autour du monde et dans le film d’animation en ligne *The secret reason we eat meat*. Traduction : Laure Gall.

Melanie Joy

carnisme nous oblige à participer à notre propre coercition, à faire le travail du système à sa place: nous nions, évitons, et justifions le carnisme. Lorsque nos esprits sont emprisonnés par le carnisme, nous voyons le monde – et nous-mêmes – à travers les yeux du système. En conséquence, nous ne nous comportons pas tels que nous sommes vraiment, mais comme le système souhaiterait que nous soyons : nous sommes des consommateurs passifs plutôt que des citoyens actifs. Les mécanismes du système se sont enracinés dans notre conscience. Nous avons *intérieurisé* le carnisme.

Le Trio cognitif

Le carnisme déforme la réalité : le simple fait que nous ne voyons pas les animaux que nous mangeons ne signifie pas qu’ils n’existent pas. Ce n’est pas parce que le système n’a pas été nommé qu’il n’est pas réel. Peu importe à quel point ils s’étendent et à quelle profondeur ils agissent, les mythes de la viande ne sont pas des faits sur la viande.

Le carnisme intérieurisé déforme notre *perception de la réalité* : bien que les animaux soient des êtres vivants, nous les percevons comme des choses vivantes; bien qu’ils soient des individus, nous les percevons comme des abstractions – comme un « paquet » de choses; et en l’absence de quelque donnée objective qui irait un tant soit peu dans ce sens, nous les percevons comme si leur comestibilité

pour les humains était naturellement subordonnée à leur espèce. Par exemple, si, malgré les meilleurs efforts du système, il nous arrivait d’apercevoir l’un des cochons destinés à devenir notre viande, nous ne le percevrions pas comme un être sentient, ni comme quelqu’un qui a une personnalité propre et des préférences. Au lieu de cela, nous percevrions la « cochonnerie » du cochon (son côté sale, négligé, etc.) et sa « comestibilité ». En percevant les animaux de cette manière, nous recourrons à trois mécanismes de défense que je nomme le Trio cognitif.

Le Trio cognitif consiste en la *réification*, la *désindividualisation*, et la *dichotomisation*. Ces mécanismes de défense sont en fait des processus psychologiques normaux qui deviennent des déformations défensives quand utilisés de manière excessive, comme ils doivent l’être pour garder le carnisme intact. Et, contrairement à certaines autres défenses, ces mécanismes sont plus internes, moins conscients et moins intentionnels; ils concernent moins ce que nous pensons que *notre manière de penser*. Chaque défense du Trio cognitif a un effet unique sur notre perception des animaux. Mais la force du trio réside dans la manière dont les trois travaillent en harmonie les uns avec les autres. Comme un trio musical, l’ensemble est plus fort que la somme de ses membres.

Les animaux au cinéma: une histoire de colonisation

Fin octobre 2015 se déroulait la dernière édition de la Viennale, festival de cinéma de Vienne, en Autriche. En marge de cet événement, le Film Museum organisait une rétrospective intitulée *Animals. Eine kleine Zoologie des Kinos*, l'occasion de voir ou revoir des classiques du genre comme *Au hasard Balthazar* de Bresson ou *L'impossible monsieur Bébé* de Hawks, mais aussi de découvrir des perles oubliées du cinéma animal.

Tippi Hedren, héroïne des *Oiseaux* de Hitchcock, était l'invitée d'honneur de l'événement. L'actrice reconvertie en défenseure de la cause animale – elle est parvenue, en mettant sa notoriété au service des grands fauves, à faire interdire le commerce interétat des grands félins aux États-Unis, puis leur achat tout court – a rappelé lors d'une entrevue que ce qu'elle appréciait chez les animaux était leur honnêteté. Et on peut lui donner le crédit de savoir de quoi elle parle, elle qui fut à l'origine de *Roar*, vendu comme le film le plus dangereux de l'histoire du cinéma. Il n'a pu être diffusé lors de la rétrospective, mais son esprit planait

au-dessus de la programmation: après avoir recueilli lions, panthères et tigres qui avaient reçu de mauvais traitements dans des zoos et des cirques, Hedren décide à la fin des années 70 de réaliser avec son mari Nøel Marschall une ode à ces animaux pour

que le public comprenne la nécessité de les laisser vivre dans leur environnement naturel. C'est pourtant avec les félins domestiques de la famille que se fait le film. Le tournage est un cauchemar, tous les acteurs

et techniciens sont blessés. Le film est peut-être le plus dangereux de l'histoire du cinéma, mais il est certainement aussi le plus effrayant tant les animaux-

On constate avec la rétrospective que le cinéma plonge ses racines dans la violence faite aux animaux. Ainsi dès 1903, la Edison Manufacturing Co. filme la mise à mort par électrocution de l'éléphante Topsy.

Clémence Laot

Clémence Laot est agrégée de lettres. Elle traque les discours antispécistes des arts et de la littérature et écrit des nouvelles peuplées d'animaux.

acteurs, qui ne furent jamais dressés, mangent l'écran. Ils sont crédités en tant que scénaristes du film tant leur empreinte est palpable.

Qu'en dit Tippi Hedren ? « Animals are always perfect. They always are who they are ». Que l'on pourrait traduire par: les animaux ne jouent pas, ne jouons pas avec eux. Aujourd'hui, les fauves de Tippi vivent en semi-liberté sur l'énorme territoire de la Shambala Preserve en Californie et elle n'a plus aucun contact direct avec eux.

L'un des programmes de courts métrages de la rétrospective s'intitulait Animal/Criminali et axait son regard sur la violence naturelle des animaux. Violence des animaux entre eux, mais aussi violence des humains à leur endroit. Ainsi, *Das Erbe* (1935), film issu du bureau de la politique raciale nazie, instrumentalise la discutable affirmation selon laquelle seul survit le plus fort en montrant le combat de deux scarabées. L'intelligence animale n'existe pas, il n'y a que l'instinct, ce qui permet ainsi de légitimer la loi conduisant à la stérilisation des handicapés. La violence criminelle n'est donc pas là où le discours spéciste convenu l'attend.

Les oiseaux du film de Hitchcock ont beau menacer l'humanité, on constate avec la rétrospective que le cinéma plonge ses racines dans la violence faite aux animaux. Ainsi dès 1903, la Edison Manufacturing Co. filme la mise à mort par électrocution de l'éléphante Topsy. Coney Island, où

est assassiné le pachyderme, est une place de Grève moderne où les cheminées des usines viennent cracher leurs fumées sur les spasmes des pieds de la condamnée à mort. Le clou ultime du spectacle. Autres scènes de violence dans *Chasse à la panthère* d'Alfred Machin (1909). Ici, on voit une panthère prise au piège qui, avant de se faire abattre, est agacée, frappée comme si on cherchait à la rendre plus féroce qu'elle ne l'est. Dépecée, scalpée. Il y a quand même une morale à cette histoire. Machin tourna de nombreux films avec Mimir, une panthère qu'il avait enlevée à ses parents: on ne dit pas si c'est elle qui le griffa à la poitrine, mais le réalisateur ne se remit jamais de sa blessure et en mourut.

Dans cette sélection, la violence faite aux animaux ne se dépare jamais d'un discours sur l'humanité. Quand des Blancs filment l'Afrique au début du XX^e siècle, c'est tout le drame de la colonisation qui se déroule sous nos yeux. Coloniser, c'est s'approprier un territoire et ses ressources, répandre une idéologie selon laquelle la culture du colonisé est méprisable, réformable. Le mâle blanc répand le mythe du bon sauvage et refuse toute rébellion. Dans ce contexte, l'animal est une ressource, on peut l'exterminer à loisir. Le racisme et le spécisme ont en commun le même modèle cynégétique de discrimination (sur la couleur de la peau, sur l'espèce) et d'appropriation. *Mogambo* (1953) de John Ford est une bluette sur fond de chaleur africaine. On voit une chasse aux gorilles, mais les Africains, rares à l'écran, sont les éternels figurants du cinéma hollywoodien d'après-

guerre. Dans *Chang: A Drama of the Wilderness* (1927), Cooper et Schœdsack (réalisateurs de *King Kong*), sous couvert de conter la fable de l'éternel combat de l'humain contre la nature, donnent à voir une partie de chasse justifiée par un discours convenu sur la violence du monde sauvage. Les acteurs sont des indigènes thaïs, des « pioneer without covered wagon », c'est-à-dire des colons comme ceux qui ont conquis l'Amérique du Nord. Les animaux sauvages n'ont jamais vu d'arme à feu ni de caméra bien sûr. *To shoot animals*. On assiste alors à un massacre. Il paraît que Cooper couvrait Schœdsack pendant que celui-ci faisait les prises de vue : un tournage safari en somme.

Le court métrage expérimental de Peter Kubelka, *Unsere Afrikareise* (1966), questionne le néocolonialisme du safari. En déconstruisant la narration, ce mash-up superpose des images de meurtres de zèbres, crocodiles, girafes, d'Allemands en short et d'Africaines aux seins nus sur une bande-son saisissante alternant coups de fusil, moteur de jeep et rires gras. L'enchaînement entre le sexe des hommes noirs et des scalps d'éléphant condamne le racisme sans complexe des bourgeois européens.

Après la violence de l'éprouvant *Primate* de Frederick Wiseman, ou les aventures du Dr Mengele chez les singes, il y a comme un soulagement à regarder *Clash of the Wolves* (1925) de Noël M. Smith, une comédie d'aventure proprement stupéfiante. Sorte de western sans Indien, son héros n'est autre que le légendaire Rin Tin Tin dont le jeu est d'un naturel et d'une modernité sans commune mesure avec celui des acteurs humains qui partagent l'affiche avec lui. On suit du regard des courses effrénées tournées dans des travellings jamais vus. Blessé à la patte, il est Lobo, un chien-loup adopté par un jeune homme : il porte des petites bottines et révèle ainsi sa nature de Tender-Foot qui le distingue de sa meute de loups-indiens. Rin Tin Tin effectue lui-même toutes ses cascades.

Heureusement, la rétrospective fait aussi la part belle aux animaux qu'on ne peut pas dresser. Ainsi, la grenouille du dessin animé *One Froggy Evening* (1958) de Chuck Jones chante, mais jamais quand son maître, qui voudrait en faire une bête de cirque, le voudrait. Dans le film d'animation *Creature Comforts* (1989), Nick Park, créateur de *Wallace et Gromit*, donne la parole aux animaux d'un zoo sur leurs conditions de vie. Leur discours relaie d'abord celui des humains qui les ont enfermés, mais très vite

leur parole se craquelle, le lion se plaint du manque de place, le gorille compte les jours au mur, les ours polaires s'ennuient. Avec humour, le réalisateur végétarien donne ainsi la parole aux prisonniers récalcitrants, et contredit le discours lénifiant tenu par les défenseurs des zoos.

Les animaux résistent, notamment les crapauds de *Cane Toads: an Unnatural History* (1988) de Mark Lewis. Ce documentaire raconte l'introduction ratée de crapauds hawaïens sur le territoire australien. Des agronomes pensaient qu'ils mangeraient des insectes s'attaquant aux cannes à sucre. Ils se sont en fait tellement plu qu'ils ont prospéré au point de tout manger sur leur passage. Ces crapauds sont des colons bien involontaires. Ils provoquent un désastre agronomique et écologique. Le réalisateur s'arrête pourtant sur un aspect inattendu de la catastrophe. Aussi laids soient-ils, les habitants semblent les apprécier. Certains deviennent des animaux familiers. Le baiser d'une petite fille blonde fait irrémédiablement penser au prince des contes, caché dans le corps d'un crapaud. Souvent filmé au ras du sol, le documentaire s'interroge sur les sentiments que font naître ces animaux : leur irrémédiable altérité n'empêche pas la curiosité et l'amitié interspèces.

En replaçant les animaux dans le contexte historique de la création cinématographique, cette rétrospective a le grand intérêt d'avoir su condenser notre rapport au monde non humain. Si on assiste à des moments réjouissants, la mise en perspective des œuvres finit cependant par provoquer un effet de saturation devant l'ampleur du drame de la condition animale.

(La plupart des films mentionnés dans l'article sont consultables sur internet.)

Photographie par Sarah Emily St-Gelais, sarahemilypphoto.com — Mise en beauté par Sarah Ladouceur. — Stylisme par Maude Boisjoly. — Modèle : Charlene (Montage)





Photographie par Véronique Gagnon

MONDIE

*nairobi, edmonton,
stockholm, bucarest*



Illustrations par Camille Pinto

Nairobi

Au Kenya, très peu de gens sont enclins à devenir véganes et les rares qui le sont déjà ne sont pas toujours prêts à militer en faveur des droits des animaux, probablement en raison de leurs obligations professionnelles ou familiales. Toutefois, un mouvement à peine perceptible commence à se faire sentir. À mon avis, le militantisme connaîtra une recrudescence très prochainement. D'ici là, cela ne m'empêche pas de porter secours à un maximum d'animaux et de parler de véganisme ou de libération animale à chaque occasion qui se présente.

Récemment, le Kenya est devenu un « pays à revenu moyen de la tranche inférieure », quittant ainsi la liste des « pays à faible revenu ». Pourtant, malgré la croissance et le développement économique, ce pays est toujours confronté à des problèmes majeurs. Il faut sensibiliser les gens davantage sur les questions environnementales et les droits des animaux. Des activités organisées au cours de la dernière Journée mondiale du yoga ont contribué à sensibiliser le public au végétarisme. De plus, grâce à l'écologiste et lauréate du prix Nobel de la paix 2004 Wangari Maathai,

fondatrice du *Green Belt Movement* (mouvement ceinture verte), la population locale a pris conscience de l'importance des écosystèmes et de la conservation de la nature.

C'est au Kenya que vit Sudan. Âgé de 42 ans, il est devenu, en mars 2015, le dernier rhinocéros blanc du Nord au monde. Protégé par des agents de sécurité de jour comme de nuit, Sudan vit dans la Ol Pejeta Conservancy (réserve naturelle de Ol Pejeta), près du mont Kenya. Compte tenu de ses problèmes articulaires et de ses troubles visuels, ses chances de perpétuer son espèce sont malheureusement extrêmement faibles. Comme beaucoup d'autres espèces de la faune africaine, les rhinocéros blancs du Nord ont été victimes d'un braconnage endémique ces dernières décennies, qui se poursuit aujourd'hui en étant tout aussi ravageur.

La corrélation n'a pas toujours été flagrante entre la consommation de viande et la cruauté envers les animaux. Récemment, un groupe de Kényans a utilisé des animaux pour dénoncer l'incompétence du gouvernement. Ces personnes ont inscrit sur des ânes et des porcs des insultes avec de la peinture rouge à l'intention des membres du Parlement. La Société

protectrice des animaux du Kenya a porté secours à ces pauvres bêtes et a ouvert un dispensaire vétérinaire pour ânes au sein de son établissement. Cet incident très médiatisé a amené la population à réfléchir sur les mauvais traitements infligés aux animaux.

Les aliments végétaliens de base sont les moins chers, mais également les plus sains et les plus nutritifs. Au Kenya, les mets végétaliens sophistiqués sont très coûteux et inaccessibles, même pour les familles disposant de revenus moyens. On s'en tient donc aux choses simples!

Vivre dans une communauté qui ne compte que très peu de véganes ou qui n'est pas en mesure de s'engager dans le militantisme peut être très décourageant. Toutefois, il existe plusieurs manières d'agir concrètement: voler au secours des animaux abandonnés, convaincre les vétérinaires de prodiguer des soins gratuits aux animaux recueillis, nourrir les animaux où qu'ils se trouvent ou s'assurer que ces derniers vont bien. Tant que le véganisme n'est pas devenu la norme, nous ne devons pas renoncer.

– **Rachel M. Kabue,**
Militante pour les droits des
animaux et éducatrice végane



Edmonton

Lorsque je suis arrivée à Edmonton il y a quelques années, je me suis demandé quelles difficultés j'allais rencontrer en tant que végane dans cette ville de l'Alberta. Mon inquiétude s'est avérée non fondée, lorsque j'ai découvert avec surprise une communauté végane florissante.

Au cours des années suivantes, le groupe Véganes et végétariens de l'Alberta ainsi que d'autres groupes véganes ont organisé plusieurs activités, notamment des repas communautaires, des dîners et des rencontres. Actuellement, nous avons près d'une centaine de commerces favorables à la cause végane, dont 13 boutiques exclusivement véganes dans le centre-ville d'Edmonton. Bref, un touriste végane à Edmonton qui voudrait assister et participer à tous les événements concernant le mouvement n'aurait pas de quoi s'ennuyer!

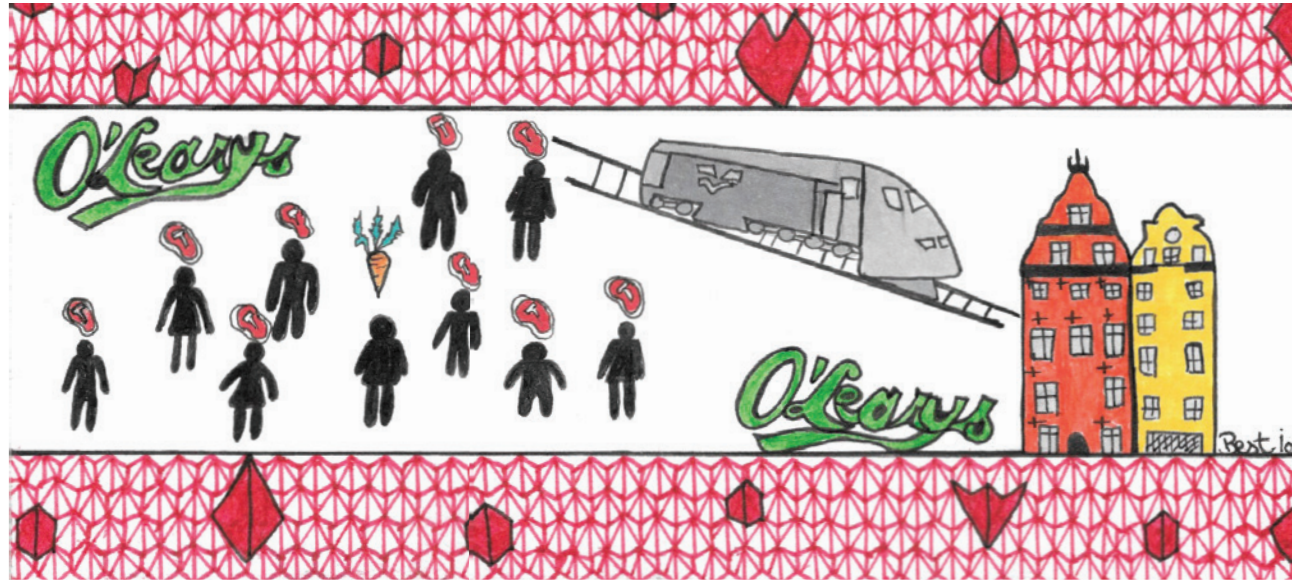
Beaucoup se demandent comment cette solide communauté a pu voir le jour dans la « province canadienne du bœuf ». En fait, ce changement ne peut pas être attribué qu'à un seul événement, une manifestation, une affiche, ou un enjeu. À l'instar de toute l'Amérique du Nord, l'Alberta

a été exposée à la promotion d'une alimentation végétalienne pour des raisons de santé, éthiques et environnementales. Nous avons mis beaucoup d'efforts dans le partage d'idées, dans le soutien des transitions vers le végétarisme ou le véganisme et la discussion pacifique avec les personnes omnivores. Par exemple, nous avons été invités l'été dernier à participer à un festival alimentaire important, le Taste of Edmonton, et à organiser un événement intitulé « Dissiper le mythe végane ». Ce fut l'occasion de mettre en vedette notre communauté en plein essor et d'offrir de l'information sur le véganisme et toutes les délicieuses options culinaires à base de plantes. L'été prochain, nous y retournerons pour aborder le thème « Une journée végane autour du monde », et nous proposerons encore plus d'activités ludiques et éducatives qui permettront au public de s'informer sur le véganisme. Par ailleurs, nous avons mis en place un nouveau programme très populaire d'aide personnalisée aux nouveaux véganes et végétariens donnée par des véganes expérimentés.

Je ne dirai jamais assez que le changement passe par une transition réussie. Ce qui semble être l'évidence est souvent écarté, car les étapes

qui jalonnent le chemin du carnivore à l'herbivore sont malheureusement négligées et parfois dénigrées. Seules quelques rares personnes sont nées véganes, et bon nombre de véganes oublient qu'ils ont eux-mêmes déjà mangé de la viande. Discuter avec des personnes qui partagent nos valeurs est rassurant, mais il est aussi important d'investir notre énergie autrement. L'un des enjeux importants consiste à savoir comment rendre le mode de vie basé sur les plantes plus attrayant que celui basé sur les animaux. Je crois que la solution est d'avoir tout autant de compassion et d'empathie pour les humains que nous souhaiterions que les humains aient à l'égard des animaux.

– **Christina M. Prokopenko,**
BSc et directrice de l'association
Véganes et végétariens de l'Alberta



Illustrations par Camille Pinto

Stockholm

En Suède, le mouvement végane et son nombre d'adeptes ont explosé ces deux dernières années. Par conséquent, de plus en plus de distributeurs incluent des options végétaliennes à leur menu. Par exemple, O'Learys, la plus grande chaîne de restaurants dédiée au sport, a désormais cinq plats végétaliens sur sa carte. Un autre exemple est SJ, la plus grande entreprise ferroviaire du pays, qui propose également des mets végétaliens à ses passagers. L'étude la plus récente indique qu'une personne sur dix en Suède suit maintenant un régime végétarien ou végétalien. Cette statistique passe même à une personne sur cinq chez les moins de 40 ans.

Cet hiver, Djurens Rätt, la plus grande organisation suédoise de défense des droits des animaux, a lancé une campagne publicitaire ciblant la situation des porcs dans l'élevage industriel. Illustrée d'une

photo de la Canadienne Jo-Anne McArthur, la campagne a été diffusée à travers toute la Suède dans les transports publics, les magazines et les journaux.

Il semble également que de plus en plus de personnes commencent à réviser leur perception générale des animaux. À nouveau, ce phénomène est plus important chez les jeunes, comme en témoigne Therese Lindgren, la plus grande star de YouTube en Suède, très impliquée dans la défense des droits des animaux et qui a intéressé de nombreux jeunes âgés de 10 à 15 ans au sort des animaux.

De manière globale, je suis très optimiste quant au futur du mouvement de défense des droits des animaux en Suède. La société évolue : de plus en plus de gens se penchent sur la question, les célébrités se mettent à en parler et l'engagement sur les réseaux sociaux est plus fort que jamais. Rester optimiste est donc primordial pour l'avenir du mouvement. De plus en plus d'activistes et d'associations préfèrent afficher les aspects positifs

d'un régime végétalien plutôt que de critiquer ou de simplement montrer d'horribles images en dictant aux gens leur conduite. Et il semble que ça marche !

C'est maintenant au tour des politiciens et des politiciennes de suivre, ce qu'ils n'ont pas fait jusqu'à présent. Par exemple, nous attendons toujours, depuis la première ébauche datant de 2011, la mise à jour de la Loi sur le bien-être animal.

– **Peter Nilsson,**
Coordinateur de campagne pour
Djurens Rätt (Droits des animaux –
Suède)



Bucarest

Les Roumains sont de grands carnivores. Après tout, il est bien connu que nous descendons de Dracula, qui consommait le sang des êtres humains et des animaux ! En fait, tous les Européens de l'Est consomment de la viande dans presque tous leurs repas. D'aussi loin que je me souvienne, mon grand-père élevait des cochons dans sa cour en pleine ville, pour ensuite les tuer de ses propres mains, les faire fumer et les consommer en compagnie de toute la famille.

La Roumanie s'est beaucoup occidentalisée depuis la chute du communisme : les familles d'aujourd'hui vont à l'épicerie pour acheter leur viande et leurs produits laitiers. Malgré tout, une partie du peuple roumain vit en campagne, où les gens élèvent et tuent encore de leurs mains leurs repas. Ces villageois sont des tantes et des oncles, des grands-pères et des grand-mères, des cousins et des cousines, qui font des provisions et partagent leur viande et leurs produits laitiers « faits maison » avec les autres membres de leur famille habitant en ville. Par conséquent, presque chaque Roumain a déjà vu, au moins une fois dans sa vie, une poule, un cochon, un lapin ou un autre animal

se faire égorger devant ses yeux. Je n'y ai pas échappé moi-même et mettre un frein à ma consommation de viande fut un sacré changement ! Bien souvent, les membres de ma famille qui habitent en campagne en Roumanie ne comprennent pas exactement ce qu'est le véganisme. En fait, à cause de traditions bien ancrées en Europe de l'Est, les gens ne prennent pas toujours au sérieux ce mouvement et ont de la difficulté à voir les choses différemment.

Heureusement, il y a des exceptions. Certains Roumains s'ouvrent tranquillement à une alimentation plus saine, certains sont végétanes, d'autres ont fondé des associations pour les droits des animaux et d'autres encore se battent contre les mauvais traitements infligés aux animaux, notamment contre l'euthanasie des chiens errants. Un regroupement à Bucarest a d'ailleurs participé à la marche mondiale pour la fermeture des abattoirs.

Une page Facebook propose de parrainer ou d'adopter un chien errant. Il faut dire qu'en Roumanie, le sujet suscite des débats houleux. Ces chiens laissés à eux-mêmes vivent majoritairement dans les rues de la capitale et survivent selon la loi du plus fort. Leur population n'étant pas régulée, ces chiens se reproduisent

librement et malheureusement, plusieurs ont la rage. Les gens en ont peur à cause des nombreux cas de morsures. Certains pensent que la solution serait de les tuer systématiquement et la plupart des gens les traitent comme des ordures. Cependant, il existe des solutions, comme la stérilisation et le micropuçage de ces chiens. En bref, il faut comprendre que les chiens roumains n'ont pas la vie facile, surtout parce que les organisations militant pour les droits des animaux ne disposent pas de moyens suffisants ni des outils nécessaires.

Bien sûr, il y a encore beaucoup de chemin à parcourir pour faire valoir les droits des animaux et pour changer la façon de s'alimenter en Roumanie. Selon moi, il y a des pays européens où les mœurs et les habitudes sont un peu plus difficiles à changer ; il faut donc redoubler d'efforts et de patience devant cette fermeture d'esprit. Voilà pourquoi je salue les militants et visionnaires roumains qui se battent chaque jour pour faire avancer la cause végane locale. J'invite les gens à s'impliquer s'ils le désirent, à distance ou sur place, car beaucoup d'organisations roumaines ont besoin d'aide.

– **Alina Daminoiu,**
Activiste pour les droits
des animaux



Photographie par Valéria Bismar, valeriabismar.com

ENJOIE *réconfortant* Cuisine



Cupcakes choco-chai

CloClo Choco

cupcakes
(environ 28)

3 tasses	farine tout usage non blanchie
2 tasses	sucré de canne biologique
2/3 de tasse	cacao en poudre
2 c. à thé	bicarbonate de soude
1 c. à thé	sel
1 c. à s.	cannelle moulue
1 tasse	thé chai (refroidi)
1 tasse	huile végétale
1/4 de tasse	vinaigre de cidre de pomme
1 c. à s.	essence de vanille pure

crémage choco-cannelle

1 tasse	beurre végétal ou margarine végétale (ex.: Earth Balance ou Becel végétale)
2 1/2 tasses	sucré en poudre
1 c. à s.	essence de vanille pure
2/3 tasse	cacao en poudre
2 c. à thé	cannelle moulue
1 à 2 c. à thé	lait d'amande (au besoin)

01.
- Préchauffez le four à 350 °F. Remplissez les moules à cupcakes avec des papiers prévus à cet effet. Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients secs (farine, sucre, cacao, bicarbonate de soude, sel et cannelle) à l'aide d'un fouet. Dans un autre bol, mélangez tous les ingrédients humides. Versez le mélange humide dans le mélange sec. Remuez jusqu'à ce que ce soit bien homogène. Ne mélangez pas trop. On ne veut surtout pas créer de bulles d'air dans le mélange.
02.
- Remplissez chaque moule à cupcakes aux deux tiers. Mettez au four et cuisez pour environ 21 minutes. Insérez un cure-dent profondément au centre du cupcake et, lorsque vous le ressortirez, si le cure-dent est sec et ne présente pas de traces de pâte crue, le cupcake est prêt.
03.
- Laissez complètement refroidir les cupcakes avant de les glacer.
04.
- Mettez le beurre végétal dans un grand bol et mélangez-le avec un batteur électrique jusqu'à ce qu'il soit crémeux. Ajoutez petit à petit le sucre, le cacao, la cannelle et la vanille jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Si le crémage est trop épais, ajoutez-y un peu de lait d'amande. Et voilà, aussi simple que ça !



Photographie par Valéria Bismar, valeriabismar.com



Sundæ pour l’heure du thé!

Véronik Lacombe



Quand on m’a demandé de proposer une recette de crème glacée, j’ai eu envie de vous donner quelque chose à concocter avec une de mes crèmes glacées. J’ai choisi celle au Earl Grey pour faire quelque chose de vraiment différent de ce que l’on connaît comme sundæ. Je me suis inspirée de l’heure du thé à l’anglaise pour créer ce sundæ unique qui, je l’espère, vous plaira autant qu’à moi !

caramel de citron

1 tasse	jus de citrons frais bio (environ 5 citrons)
1 tasse	sucré de canne
1 c. à s.	sirop de maïs clair
1/2 tasse	crème de soya

coulis de chocolat noir

1/2 tasse	chocolat noir de bonne qualité (Theobroma Chocolat, Cacao Barry ou autre)
-----------	---

sundæ:

2	boules (ou plus!) de Lacrem Earl Grey
∞	caramel de citron
∞	coulis de chocolat noir
1	orange
∞	crème fouettée végétale Soy Whip

01. Versez le jus de citron et le sucre dans une poêle antiadhésive. Dissolvez bien le sucre et ajoutez-y le sirop de maïs.
02. Laissez mijoter à feu moyen jusqu’à ce que le mélange épaississe et soit sirupeux.
03. Ajoutez la crème de soya (attention aux éclaboussures) et mélangez bien.
04. Retirez le mélange du feu et versez-le dans un contenant pour le faire refroidir.
05. Faites fondre le chocolat dans un bain-marie.
06. Laissez tempérer quelques minutes.
07. Avec l’orange, faites des suprêmes et mettez-les dans le bol à crème glacée.
08. Faites 2 ou 3 grosses boules de Lacrem Earl Grey.
09. Versez le caramel de citron.
10. Versez le chocolat noir.
11. Garnissez le tout de crème fouettée Soy Whip.

Le caramel de citron serait aussi délicieux sur nos saveurs de vanille ou fraises ! Vous voulez y ajouter un petit plus ? Optez pour des écorces d’or confites trempées (ou non) dans le chocolat. Le tout serait aussi très bon sur des crêpes ou des gaufres maison !



Macaroni au fromage gratiné

Véronik Lacombe

J'ai toujours aimé le macaroni au fromage. C'est probablement le plat le plus réconfortant pour moi. J'ai souvenir d'en avoir mangé depuis que je suis toute petite. Évidemment, ce n'était pas la même version que celle que je vous présente aujourd'hui. J'étais tout de même chanceuse, il était fait maison par ma maman ! Je n'ai donc pas trop connu le Kraft Dinner orange fluo ! La recette que je vous présente ici est donc une version végane du plat réconfortant de mon enfance. C'est simple, rapide et délicieux ! Il plaira aux petits comme aux plus grands !

ingrédients

1 tasse	lait de soya non sucré (peut-être plus si la sauce devient trop épaisse)
2 c. à s.	Earth Balance
2 c. à s.	farine
¼ à ½ tasse	levure alimentaire
1 paquet	fromage de noix crémeux VegNature à la fleur de sel
1 tasse	fromage type cheddar Gusta (pour gratiner)
∞	origan frais haché très fin
1	gousse d'ail hachée très finement
1	oignon haché fin
1 paquet	macaronis
∞	fleur de sel
∞	poivre frais moulu
∞	piment d'Espelette

- 01. Faites cuire les macaronis selon les indications du fabricant. Durant ce temps, vous allez faire la sauce.
- 02. Faites fondre le Earth Balance dans une poêle antiadhésive.
- 03. Faites-y revenir l'ail et l'oignon.
- 04. Ajoutez la farine en brassant vigoureusement. Cette étape est cruciale pour éviter les grumeaux.
- 05. Ajoutez un petit peu de lait, tout en continuant de brasser jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Répétez jusqu'à ce que vous ayez utilisé tout le lait.
- 06. Ajoutez la levure alimentaire, l'origan, la fleur de sel, le poivre et le piment d'Espelette. Mélangez bien.
- 07. Ajoutez le fromage de noix et laissez-le ramollir et se mélanger dans la sauce.
- 08. Laissez mijoter à feu moyen-doux, jusqu'à ce que vous obteniez une sauce bien crémeuse. Ajoutez du lait au besoin.
- 09. Une fois les macaronis cuits et égouttés, mélangez-les avec la sauce. Mettez le tout dans un plat allant au four et garnissez ce dernier de fromage Gusta. Faites griller et servez.

Véronik Lacombe est propriétaire de Lacrem maître glacier. —
Photographie par Valéria Bismar, valeriabismar.com





Cari de légumes au tempeh

Stéphanie Audet



ingrédients

- | | |
|------------|-------------------------------|
| 3 c. à s. | huile de coco extra vierge |
| 1 ½ tasse | oignons |
| 2 c. à s. | ail frais (environ 3 gousses) |
| 1 brique | tempeh en cubes |
| 1 boîte | lait de coco |
| 4 tasses | bouillon de légumes |
| 1 c. à thé | sel de mer (au goût) |
| 315 g | courge |
| 1 ½ tasse | courgettes en cubes |
| 2 tasses | poivrons rouges en cubes |
| 1 tasse | carottes en juliennes |
| | (utilisez un couteau |
| | économiseur) |
| 1 tasse | kale coupé en chiffonnade |
| 1 | lime |

épices:

- | | |
|------------|------------------------------|
| 1 c. à s. | gingembre frais |
| 4-5 | feuilles de cari (optionnel) |
| ½ c. à thé | chili |
| ½ c. à thé | graines de cumin moulues |
| ½ c. à thé | graines de fenouil moulues |
| 1 c. à thé | graines de coriandre |
| | moulues |
| ½ c. à thé | poivre noir moulu |
| 1 | bâton de citronnelle fraîche |
| | coupé en 3 ou 4 morceaux |
| 1 c. à thé | curcuma en poudre |

basmati citronné au four

- | | |
|------------|----------------------------|
| 1 ½ tasse | riz basmati |
| 2 ½ tasses | eau ou bouillon de légumes |
| 1 c. à s. | huile d'olive |
| 1 c. à thé | sel de mer |
| 1 | citron |

01. Faites sauter les oignons et l'ail dans l'huile de coco durant 2 à 3 minutes à feu moyen.
02. Ensuite, ajoutez toutes les épices. S'il vous en manque, vous pouvez toujours utiliser un mélange de cari en poudre. Faites cuire 2 à 3 minutes supplémentaires, ajoutez les cubes de tempeh et saisissez 2 minutes de plus. Ajoutez le bouillon de légumes, le lait de coco et la courge coupée en dés.
03. Cuisez à feu moyen pendant environ 20 minutes. Ensuite, ajoutez les morceaux de courgette, de poivron rouge et les carottes en juliennes. Cuisez 5 à 6 minutes de plus en prenant soin de ne pas trop cuire les légumes. À la toute fin, ajoutez le kale coupé en chiffonnade. Servez dans un bol avec une tranche de lime.
04. Versez le mélange sur votre riz, ajoutez-y le bâton de citronnelle et l'écorce de citron et enveloppez le tout avec du papier d'aluminium. Faites cuire pendant 1 heure. Déballez à l'aide d'une fourchette.





Photographie par Laurie Cardinal, lauriecarnal.com

retour aux sources

DOSSIER

Retour aux sources

Dans l'imaginaire collectif, retourner aux sources implique souvent l'idée de renouer avec la terre. C'est retrouver un mode de vie qui se rapproche plus ou moins de celui de nos grands-parents. On ne se le cachera pas : avec les statistiques environnementales alarmantes qui s'accumulent, l'idée de simplifier nos vies fait des p'tits et se propage de plus en plus dans la société *mainstream* occidentale. Et nous le disons sans hésiter : c'est tant mieux !

Mais concrètement, un retour aux sources, ça se vit comment en 2016 ? Évidemment, on ne parle pas de renoncer aux technologies, d'aller vivre dans le bois ou de se nourrir exclusivement de légumes racines et de conserves en hiver (même si rien ne vous empêche de le faire !). L'idée n'est pas de reproduire la façon dont vivaient nos ancêtres. Les choses ont changé ; les contextes culturel, social, économique ainsi que politique sont très différents et notre mode de vie doit s'y adapter. Retourner aux sources, aujourd'hui, c'est allier les technologies et les savoirs du présent à ceux du passé pour un avenir plus vert. Et cela ne peut se faire que si on prend le temps de repenser de fond en comble notre façon de vivre. Retourner aux sources, c'est tout simplement retourner à l'essentiel.

Dans un monde de surconsommation, de nourriture transformée et d'obsolescence programmée, ce choix de vie prend tout son sens.

Pour nous, ce retour aux sources s'est fait, il y a de cela quelques années – et progressivement – par l'adoption d'un mode de consommation « grano écochic » dont nous faisons la promotion sur notre blogue *Les Trappeuses*. Les lignes directrices ? Vivre plus simplement et privilégier ce que nous offre la nature, plutôt que les produits industriels, transformés et synthétiques. Le premier pas de Mélissa a été de tendre vers le zéro déchet en désencombrant son garde-manger pour le remplir de vrac. De son côté, Mariane a vidé son armoire de toilette pour le regarnir de cosmétiques artisanaux ou DIY (*do it yourself*).

Ce qui nous motive ? La quête d'une consommation plus intelligente, saine et écoresponsable. Et il faut préciser que tout cela se pratique à divers degrés et de plusieurs manières : locavorisme, achat de produits naturels et biologiques, zéro déchet. Bien évidemment,

Mariane Gaudreau est doctorante en archéologie et cofondatrice du blogue *Les Trappeuses*. Mélissa de La Fontaine a adopté un mode de vie zéro déchet depuis 2013 et partage maintenant son expérience avec *Les Trappeuses*.

Elles ont coordonné le dossier thématique de ce numéro.

Mariane Gaudreau, Mélissa de La Fontaine

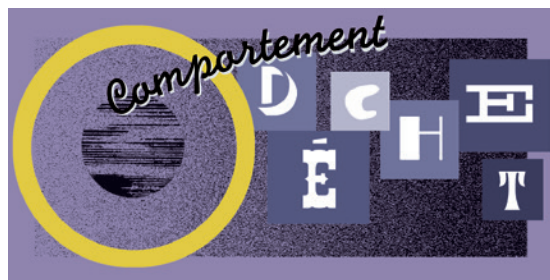




puisque l'on ne peut plus ignorer les effets dévastateurs de l'élevage sur la planète, le végétalisme est aussi en train de devenir un des piliers d'une consommation écologique et responsable.

Dans ce dossier thématique, nous vous proposons une série de textes qui illustrent tous à leur manière la façon dont le retour aux sources peut se manifester dans nos vies.

Mais que se passe-t-il lorsqu'on s'aventure en dehors de l'alimentation ? Le véganisme est-il un mode de vie écologique ? Les choix véganes ne semblent pas toujours aller dans le même sens que



l'écoresponsabilité. Le cuir et la laine, par exemple, de par le fait qu'ils soient organiques et « naturels », sont souvent perçus comme plus « écologiques » que leurs substituts synthétiques que sont le faux cuir et

l'acrylique. Bien que cela ait peut-être été vrai à une certaine époque, la réalité est tout autre aujourd'hui lorsqu'on tient compte des produits toxiques utilisés pour le tannage industriel et de l'empreinte écologique de l'élevage de moutons. Heureusement, les options à la fois véganes et écoresponsables ne manquent pas. On les retrouve aussi bien dans la mode (vêtements et accessoires d'occasion, fibres végétales biologiques ou synthétiques, mais de haute qualité et durables) que dans les cosmétiques (maquillage et produits pour la peau véganes et 100 % naturels, faits à la main, locaux). Et en adoptant un mode de vie « grano végane », on se positionne non seulement en faveur d'une société sans cruauté,



mais on favorise aussi la qualité de vie pour tous les habitants de notre belle planète.

Dans ce dossier thématique, nous vous proposons une série de textes qui illustrent tous à leur manière la façon dont le retour aux sources peut se manifester dans nos vies. Que ce soit par l'alimentation, l'habitat, les produits de beauté, le jardinage ou l'activisme, vous constaterez que ce virage se cache aux quatre coins de notre société. En espérant que ce dossier saura vous ramener à l'essentiel et vous inspirer à inventer un futur tourné vers de meilleures habitudes de consommation.



Illustrations par Boris Biberdzic, borrrris.com

Le Vivant The Living

DES

N° 87

En kiosque maintenant | Now at newsstands

Pour un printemps au naturel

Cosmétiques et nettoyants DIY

Le monde des plantes et des minéraux est un univers fascinant qui ne cesse d’émerveiller. En plus d’offrir une alimentation complète, riche et variée, les végétaux (herbes, fleurs, huiles, beurres, huiles essentielles) et les minéraux (argile, sel, bicarbonate de soude) possèdent toutes sortes de propriétés médicinales qui en font les rois de la fabrication de cosmétiques et de nettoyants artisanaux. L’intérêt de l’équipe des Trappeuses pour le DIY (*do it yourself*) est né d’un désir de retourner aux sources et d’un besoin grandissant de renouer avec un mode de vie plus simple, plus sain et plus « naturel ». Fabriquer ses propres produits est aussi une façon de redécouvrir des connaissances millénaires et de les adapter à son quotidien.

Ce virage — que nous appelons amicalement sur le blogue le « granochic » — s’inscrit dans une philosophie écoresponsable qui vise la réduction de notre empreinte écologique. On y privilégie les alternatives naturelles aux produits conventionnels vendus en magasins qui sont non seulement fabriqués de façon industrielle et souvent testés sur les animaux, mais dont les ingrédients peuvent

parfois avoir des répercussions négatives sur la santé et l’environnement. On favorise également les ingrédients naturels simples, en vrac (ou peu emballés) et d’origine végétale. Les recettes présentées dans cet article sont simples et entièrement composées de matières premières végétales. Les ingrédients proposés sont polyvalents et certains peuvent s’utiliser

Les Trappeuses tiennent un blogue collaboratif montréalais qui aborde, depuis 2014, différents sujets entourant le mode de vie écoresponsable. La fabrication de cosmétiques simples et la réduction des déchets sont au cœur de leur démarche.

autant dans la salle de bain que dans le garde-manger. Sachant que la peau absorbe une bonne partie de ce qu’on lui applique, pourquoi ne pas l’enduire d’ingrédients comestibles ? Ah, les joies de la simplicité ! Avec le printemps qui s’installe, nous avons choisi de vous présenter quelques recettes véganes thématiques : six cosmétiques pour prendre soin de votre peau pendant le changement de saison et trois nettoyants naturels pour verdir votre ménage saisonnier ! La plupart des ingrédients présentés dans les recettes suivantes sont disponibles dans les boutiques d’aliments naturels et les herboristeries.

Cosmétiques

DÉODORANT AUX FLEURS ET AUX HERBES EN VAPORISATEUR

Recette unisexe super facile et adaptée aux étés chauds comme on les connaît ! Parfait pour les matins pressés ; quelques « push-push » sous les bras et c’est parti !

Temps de préparation
3 1/4 minutes

1 Dans le texte : huiles essentielles (HE) et essences aromatiques (EA)

Les Trappeuses

Ingrédients	
2 c. à s.	alcool isopropylique ou de vodka (1 ^{ère} portion)
+ 1 c. à t.	alcool isopropylique ou de vodka (2 ^e portion)
1.5 c. à t.	gel d’aloès
1/8 à 1/4 c. à t.	bicarbonate de soude
2 gouttes	HE ¹ de palmarosa (Cymbopogon martinii v.motia) antibactérienne
5 gouttes	HE de sauge sclérée (Salvia sclarea) - régularise la transpiration
8 gouttes	EA biologique de rose
1	Flacon en verre opaque de 60 ml

Note
N’hésitez pas à créer votre propre mélange d’HE pour votre déodorant. Vous pourriez aussi utiliser de l’HE de thym à thujanol (Thymus vulgaris thujanoliferum), de tea tree (Melaleuca alternifolia) et de lavande vraie (Lavandula officinalis) - antiseptiques. On conseille généralement de ne pas mettre plus de 2 gouttes d’HE par c. à t. de liquide.

01. Mélanger tous les ingrédients ensemble dans le flacon.

Conservation
3-6 mois

Utilisation
Agiter bien avant chaque utilisation.

- **Mariane**

ATTENTION
Certaines huiles essentielles sont proscrites pendant la grossesse, l’allaitement et avec les enfants en bas âge (N.B. Toutes les huiles essentielles sont à éviter pendant le premier trimestre). Pour toute information sur une utilisation sécuritaire des huiles essentielles, consultez un aromathérapeute.



Photographie par Sarah Emily St-Gelais, sarahemilyphoto.com — Mise en beauté par Sarah Ladouceur. — Stylisme par Maude Boisjoly. — Modèle : Charène (Montage)





PARFUMS D'ÉTÉ NATURELS

Quatre recettes toutes simples de parfums d'été pour femmes et hommes à base d'huiles essentielles et d'essences aromatiques biologiques.

Temps de préparation
1 minute (et on est généreuses!)

Ingrédients

- 2 c. à t. huile de caprylis (noix de coco fractionnée) ou de jojoba
- 4 à 5 gouttes HE ou EA biologique au choix
- 1 Tube à bille en verre opaque de 10ml
- 1 Pipette

La Fleuriste

EA de jasmin et de bois de santal

La Frugivore

EA d'hibiscus et HE de verveine des Indes (Cymbopogon flexuosus)

Le Forestier

HE de sapin baumier (Abies balsamea) et de tea tree (Melaleuca alternifolia)

L'Herboriste

He de lavande vraie (Lavandula officinalis) et de romarin à cinéole (Rosmarinus officinalis cineoliferum)

- 01. Mettre tous les ingrédients dans le tube à bille. Pour faciliter le transfert de l'huile dans le tube, utiliser la pipette.

Utilisation

Bien agiter avant chaque utilisation;
Appliquer sur le cou, derrière les oreilles et aux poignets.

- Mariane



MASQUE GÂTEAU COCO-CACAO POUR LE VISAGE

Recette de masque hydratant pour le visage pour préparer la peau pendant les changements de température printaniers. P.S. Interdiction de manger votre masque!

Temps de préparation
5 minutes et des poussières

Ingrédients

- 1/4 de tasse argile blanche (bentonite*) - antibactérienne, purifiante, tonifiante, antiseptique, cicatrisante, adoucissante, name it!
- 1 c. à s. cacao en poudre - protège contre les radicaux libres, raffermissant, hydratant
- + 1/2 c. à s. cacao en poudre
- 1 c. à s. lait de coco en poudre - hydratant, améliore l'élasticité, apaise la peau affectée par le psoriasis, la dermatite et l'eczéma
- + 1/2 c. à s. lait de coco en poudre

*Ne pas utiliser de cuillère ou de contenants en métal puisque ce dernier interagit avec les ions de l'argile et en modifie les propriétés.

- 01. Mélanger tous les ingrédients dans un contenant en céramique ou en verre avec une cuillère en bois.

Utilisation

Mélanger 2 c. à t. (10 ml) de la préparation à 2 c. à t. (10 ml) d'eau;
Appliquer sur le visage en évitant le contour des yeux;
Laisser reposer 10 à 15 minutes sans laisser sécher, soit en humidifiant avec un peu d'eau après quelques minutes;
Rincer à l'eau tiède à l'aide d'une débarbouillette.

- Audrey



MERINGUE FOUETTÉE POUR LE CORPS

Ce beurre adoucissant et cicatrisant est parfait pour lutter contre les effets néfastes du soleil. On peut aussi l'utiliser pour nourrir les cheveux et hydrater les lèvres!

Temps de préparation
30 minutes

Ingrédients

- 3/4 de tasse beurre de karité - adoucissant, cicatrisant, hydratant
- 1/8 de tasse huile de coco - apaisante, hydratante
- 1/8 de tasse huile végétale liquide au choix (huile d'olive, amande douce, jojoba, avocat, chanvre, tournesol)
- 1/2 c. à t. vitamine E (facultatif) - ralentit le rancissement des huiles et des beurres
- 1 c. à s. fécule d'arrow-root (facultatif) - donne un finit plus sec et un léger effet scintillant. Attention: risque de jambes radieuses!
- 20-30 gouttes HE* de verveine des Indes (Cymbopogon flexuosus)
- 5 gouttes HE de géranium rosat (Pelargonium asperum)

*Puisque le soleil se fera de plus en plus présent, évitez les HE photosensibilisantes, telles que les agrumes si vous décidez de créer votre propre fragrance.

- 01. Faire fondre le beurre de karité et l'huile de coco au bain-marie. Une fois fondu, retirer du feu;
- 02. Dans un autre bol, bien mélanger les huiles végétales liquides, la vitamine E, les HE et la fécule d'arrow-root. Ajouter ensuite au beurre de karité et à l'huile de coco fondus;
- 03. Refroidir le mélange au congélateur environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'il commence à durcir, mais pas complètement;
- 04. Fouetter le mélange à l'aide d'un batteur sur socle ou d'un batteur à main, environ 10 minutes, jusqu'à ce que la texture soit semblable à de la crème fouettée;
- 05. Transférer dans un pot en verre, avec un couvercle et mettre au réfrigérateur 10-15 minutes afin de stabiliser le beurre fouetté.

Conservation
9 à 12 mois

- Marie



SÉRUM ÉQUILIBRANT VISAGE
ET COU À LA CAROTTE

Ce sérum équilibre la production de sébum tout en hydratant en profondeur, améliore ainsi l'aspect de la peau, unifie et éclaircie le teint. Convient aux peaux normales, grasses, mixtes et à tendance acnéique.

Temps de préparation
5 minutes

Ingrédients

- 1/2 c. à s. huile de jojoba - régularise la production de sébum, hydratante
- 1 c. à t. huile de noyau d'abricot - uniformise le teint, adoucissante
- 1/2 c. à t. huile de rose musquée - cicatrisante, antioxydante
- 6 gouttes HE de carotte (Daucus carota) - éclaircit le teint, raffermissante
- 1 Contenant en verre opaque de 15 ml

- 01. Verser tous les ingrédients dans un bol et fouetter une minute;
- 02. Transvider dans le contenant.

Conservation
6-12 mois

Utilisation
Agiter bien la bouteille et appliquer le sérum matin et soir sur une peau propre et légèrement humectée.

- Caroline



EXFOLIANT AU SEL MARIN ET THÉ DES BOIS

Recette sublime conçue pour exfolier le corps en douceur. Cet exfoliant est aussi hydratant, tonifiant, apaisant et prévient le vieillissement prématuré de la peau.

Temps de préparation
10 minutes

Ingrédients

- 1/2 tasse gros sel marin
- 1/4 tasse sel d'Epsom - riche en magnésium, relaxant musculaire, tonifiant
- 1/3 de tasse huile de pépin de raisin
- 1 c. à s. pétales de rose - apaisante, régénérante, calmante
- 1 c. à s. fleurs de lavande - tonifiante, purifiante, équilibrante
- 1 c. à s. menthe séchée - rafraîchissante, apaisante
- 10 gouttes HE de thé des bois (Gaultheria procumbens) - antidouleur, anti-inflammatoire

- 01. Mélanger le sel et l'huile de pépin de raisin au robot culinaire jusqu'à consistance désirée;
- 02. Ajouter les fleurs d'hibiscus, de lavande et la menthe séchée puis mélanger à nouveau;
- 03. Verser dans un contenant;
- 04. Ajouter l'HE et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.

Utilisation
Appliquer sur une peau mouillée, sous la douche ou dans le bain. Ne pas utiliser sur le visage et le cou.

- Estelle



Nettoyants pour la maison

NETTOYANT TOUT USAGE SIMPLISSIME

Pourquoi chercher plus loin et s'encombrer de produits nettoyants corrosifs lorsqu'on peut généralement se contenter que de deux ingrédients: le vinaigre blanc et le bicarbonate de soude ?

RÉSEAU JASE



Conférence à venir, en collaboration avec l'Amarante, Coopérative de solidarité le 19 juin 2016 sur le thème du capitalisme, de l'antispécisme et de l'environnement.

facebook.com/ReseauJASE
facebook.com/cooplamarante



Blogue santé et écolo axé sur l'alimentation végétalienne et sans gluten.

vertetfruit.com



Temps de préparation
30 secondes (pour vrai)

Ingrédients

- 2/3 de tasse eau
- 1 tasse vinaigre blanc (5%) - déloge la graisse, dissous les dépôts de calcaire, les taches de savon, désinfecte
- + 1/3 de tasse vinaigre blanc (5%)
- 1 Vaporisateur de 500 ml
- Option 1
- ∞ Pelures d'agrumes
- 1 pot Mason de 1 litre
- Option 2
- 30 gouttes HE de citron (Citrus limonum) ou de tea tree (Melaleuca alternifolia)

Option 1

- 01. Remplir le pot Mason de pelures d'agrumes ;
- 02. Ajouter le vinaigre et l'eau. Laisser macérer au moins deux semaines ;
- 03. Retirer ensuite les pelures ;
- 04. Transvider le nettoyant dans le vaporisateur.

Option 2

- 01. Mélanger tous les ingrédients dans le vaporisateur et bien agiter.

Utilisation

Utiliser sur: comptoirs, vitres, miroirs, électros, inox, meubles, etc.
Peut être utilisé avec le bicarbonate de soude (abrasif) pour l'intérieur du four, la vitrocéramique, les cocotes et les surfaces de salle de bain, etc. Saupoudrer le bicarbonate de soude sur la surface à nettoyer et vaporiser ensuite le nettoyant tout usage.

- Chantal

PÂTE NETTOYANTE POUR SALLE DE BAIN ÉTINCELANTE

Pâte à récurer miracle pour salle de bain délaissée (bain, carrelage, toilette). Très pratique à l'approche du 1er juillet !

Temps de préparation
Deux temps, trois mouvements.

Ingrédients

- 3/4 de tasse bicarbonate de soude
- 1/4 de tasse de savon de Castille liquide
- 10 gouttes HE de menthe poivrée (Mentha piperita)

- ou de sapin baumier (Abies balsamea)
- 1-3 c. à s. eau

- 01. Mélanger le bicarbonate de soude et le savon de Castille ;
- 02. Ajouter l'eau une cuillerée à la fois jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, plus ou moins liquide selon le besoin.

Utilisation

Étendre sur la surface à nettoyer avec un linge ou une éponge, laisser agir une vingtaine de minutes pour les taches plus tenaces, frotter avec une éponge à récurer puis rincer à l'eau.

- Justine



« SENT-BON » FORÊT D'ÉTÉ

Que vous viviez avec un fervent hockeyeur (et son équipement...), avec deux chiens dans un 3 1/2 ou juste que vous adoriez cuisiner l'ail, ce sent-bon saura rafraîchir votre maisonnée !

Temps de préparation
1 minute et demie

Ingrédients

- 1/8 tasse alcool isopropylique (ou de vodka)
- 1/4 tasse eau
- 4 gouttes HE de sapin baumier (Abies balsamea)
- 3 gouttes HE de lavande vraie (Lavandula officinalis)
- 1 Vaporisateur de 100 ml

Créer pour ne plus gaspiller

Un aliment. Beau ou moche. Ses retailles, fanes, épluchures. Et notre désintérêt soudain à le consommer... Où est-ce qu'il aboutit ? À la poubelle ! De récentes études montrent qu'un Canadien moyen gaspille environ 700\$ de nourriture par année. Mais pourquoi gaspille-t-on si facilement ? Est-ce de la paresse, de mauvaises habitudes de consommation ou l'impression que notre pouvoir d'achat est plus fort que tout ?

À bien y penser, ce peut être une semaine de salaire à la poubelle, un mois d'épargne sans succès, le billet d'avion pour lequel on ne réussit pas à économiser ou ces séances de soins qu'on n'ose pas s'offrir... Pourtant, si on examinait nos restes et nos rebuts avant de les jeter, on réaliserait qu'on est bien plus riche qu'on se l'imagine.

Et si faire la lutte au gaspillage alimentaire devenait plus qu'un geste pour l'environnement ou nos poches ? Si c'était une façon de s'exprimer et de connecter avec sa créativité ? Ajouter une étape entre l'aliment et la poubelle peut devenir un défi personnel des plus stimulants.

Les fines herbes sont essentielles pour bonifier nos repas, mais elles finissent souvent à la poubelle, soit parce qu'on en achète trop, soit parce que notre plant est un peu trop productif. Fraîches ou séchées, voici quelques idées pour les utiliser avec créativité et ainsi éviter d'en gaspiller la moitié !



Mélissa de La Fontaine Florence-Léa Siry

FLORENCE-LÉA SIRY

Florence-Léa Siry est un petit rayon de soleil ! Lorsque je l'ai rencontrée, il ne m'a pas fallu longtemps pour comprendre qu'on était des «âmes sœurs de l'environnement». J'ai adopté un mode de vie zéro déchet; elle proclame la bonne nouvelle de l'anti-gaspillage alimentaire. C'était inévitable !

Florence-Léa s'est spécialisée en économie familiale avec sa compagnie de traiteur pour les plateaux de cinéma (Chic Frigo Sans Fric) et ses ateliers d'éducation populaire. Elle a également écrit un livre sur l'anti-gaspillage (*L'art de cuisiner sans gaspiller ni se ruiner*, Éditions Caractère, 2015) et est responsable du volet traiteur de sa boutique/épicerie fine/prêt à manger en face du Cinéma Beaubien (Les Emballées).
Je vous ai dit qu'elle est magique ?

Illustrations par Marianne Vincent, mariannevincent.com

Astuces de conservation des fines herbes

01. Dans un premier temps, prenez l'habitude de les trier dès qu'elles montrent un signe de faiblesse pour ne pas tout perdre.
02. Plongez les racines de la botte d'herbes dans un bocal d'eau : ainsi, les herbes ne faneront pas.*
03. Pour les herbes fraîches coupées : enroulez la botte dans un linge légèrement humide et entreposez-la dans un contenant hermétique au réfrigérateur.*
04. On peut ajouter un surplus d'herbes hachées dans de l'huile et les portionner dans des contenants à glaçons avant de les congeler. Lorsque c'est fait, on les entrepose au congélateur dans un contenant hermétique.

05. On congèle aussi les tiges d'herbes non cuisinées pour les ajouter à nos recettes de bouillons.
06. Faites sécher une botte d'herbes la tête vers le bas dans un lieu sombre pendant quelques jours. Émiettez-les dans un récipient hermétique pour les conserver.

* Ces deux méthodes nécessitent de réfrigérer les herbes rapidement.





Photographie par Valéria Bismar, valeriabismar.com



le mini-vert

le mini-vert



Canevas de recettes

HERBES SALÉES

Se conservent au réfrigérateur pendant plusieurs semaines. À ajouter dans toutes les recettes pour remplacer le sel.

Ingrédients

- 1 part sel
- 4 parts herbes au choix, restes de fanes de carottes, céleris ou du vert de poireau

- 01. Ciselez finement la verdure.
- 02. Dans un bocal de verre, mélangez tous les ingrédients en y ajoutant le sel.
- 03. Réfrigérez de 4 à 5 jours.

PESTO MINUTE

Pas besoin d’avoir tous les ingrédients pour réussir un pesto savoureux. Pensez à faire une purée d’herbes

minute avec les feuillages, légumes et herbes qui dépérissent dans votre frigo. Un peu d’huile, de sel et un mélangeur électrique pour avoir sous la main une purée à ajouter à toutes les sauces. Se congèle parfaitement dans un bocal.

Ingrédients

- Fines herbes/feuillages/légumes
- Huile (au goût)
- Sel (au goût)

- 01. Réduire en purée au mélangeur électrique.

FALAFELS MAISON

Temps de préparation : 10 minutes. Temps de cuisson : 15 minutes. Rendement : environ 24 falafels. Congélation de la pâte crue favorable.

Ingrédients

- 2 tasses saveur (1 botte d’herbes fraîches ou légumes racines crus et râpés)
- 2 tasses noix
- 2 tasses légumineuses
- 2 gousses ail
- 1/2 petit oignon
- 3 c. à soupe huile
- 1 c. à thé herbes et épices (ou plus au goût)
- 1 c. à soupe farine

- 01. Préchauffez le four à 375 °F (200 °C).
- 02. Hachez ou râpez la saveur grossièrement.
- 03. Dans un robot culinaire, broyez les noix.
- 04. Rincez les légumineuses. Ajoutez au mélange de noix, ainsi que le reste des ingrédients. Mélangez pendant environ une minute. Remuez le contour avec une cuillère occasionnellement. Il est important de ne pas trop mélanger afin ne pas avoir une texture trop lisse.
- 05. Avec les mains, façonnez les falafels en boules et déposez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte d’une toile de cuisson ou de papier parchemin. Faites-les cuire environ 15 minutes en prenant soin de tourner les boules toutes les 5 minutes pour obtenir une couleur grillée uniforme.

ASTUCES

- 01. Le cumin est l’épice utilisée dans la recette classique de falafels.
- 02. La farine sans gluten du commerce ou celle de sarrasin peuvent être utilisées pour une version sans gluten.

Recommençons. Un aliment. Beau ou moche. Ses retailles, fanes, épluchures. Des étoiles dans les yeux ! Une multitude de possibilités pour le transformer, le redécouvrir, le (re)cuisiner et le savourer. Un canevas blanc pour s’exprimer en toute créativité. Car, pensez-y bien, qu’y a-t-il de plus gratifiant que de cuisiner un bon repas avec les « riens » du frigo et de pouvoir ainsi se réinventer ?

La prochaine fois que vous vous apprêtez à jeter un aliment, arrêtez-vous et posez-vous la question : « Est-ce de la paresse de ma part ? Est-ce un manque d’imagination ? ». On peut souvent redonner sa noblesse au rebut ; on peut s’exprimer avec ce qui semblait destiné aux ordures. Créer pour ne plus gaspiller.

Illustrations par Marianne Vincent.



le mini-vert





Illustrations par Amélie Tourangeau, confifere.ca



La technologie au service de l'environnement

Depuis 2008, Bea Johnson et sa famille ne produisent (presque) plus de déchets. Grâce à son blogue et son célèbre livre *Zero Waste Home* (distribué à travers le monde), elle est devenue la porte-parole du mouvement mondial éponyme, mouvement dont elle est aussi l'instigatrice. Elle a inspiré des milliers de personnes à vivre et consommer différemment en rendant son mode de vie accessible et en nous partageant ses astuces pour y parvenir.

Depuis déjà plusieurs années, elle donne des conférences à travers le monde pour faire connaître le mouvement. En 2013, elle lançait l'application Bulk, qui permet de trouver des boutiques offrant des produits en vrac partout à travers le monde. Comme les adresses sont ajoutées par la communauté zéro déchet, le système est particulièrement efficace.

— **Charlotte Bourget-Rousseau** : À quel moment l'engouement pour le mode de vie zéro déchet a-t-il commencé ? Et à quoi attribuez-vous celui-ci ?

Bea Johnson : Lorsque le premier article sur nous est sorti en 2010, les gens n'avaient jamais entendu parler du mode de vie zéro déchet. Quand on a montré l'intérieur de notre maison, à quoi on ressemblait

et comment on s'habillait, j'ai vu énormément de personnes changer d'attitude. J'ai reçu un tas de courriels de personnes qui m'ont dit : « J'avais entendu parlé de vous, mais vous voir a complètement changé mon point de vue. Si ça ressemble à ça, moi aussi je veux vivre le zéro déchet ! » C'est la simplicité volontaire qui a attiré tout un tas de gens.

— **Vous attendiez-vous à un accueil aussi positif ?**

Mon mari, avant même que je lance le blogue, m'a dit : « Fais gaffe, tu vas t'en prendre plein la figure ! » Mais j'estime que c'est important de partager notre mode de vie pour que les gens voient que c'est possible et que ceux qui s'y intéressent puissent voir ce qu'on fait. Depuis, quarante chaînes de télévision

Double page précédente : Prendre le temps de regarder les astres et se sentir si petites. On aime tellement ça le camping ! — Photographie par Véronique Gagnon

Propos recueillis par Charlotte Bourget-Rousseau. Charlotte Bourget-Rousseau a fait un virage complet vers le mode de vie zéro déchet en 2015. Elle partage maintenant ses aventures sur son blogue *Sortir les poubelles*.

sont passées par chez nous, des centaines d'articles dans la presse ont été rédigés à notre sujet et j'ai participé à une cinquantaine d'émissions de radio. De plus, des centaines de blogues zéro déchet se sont créés à travers le monde depuis. C'est super !

— **Comment la technologie peut-elle aider aujourd'hui à retourner à un mode de vie plus sensé, plus écologique ?**

Je dis souvent dans mes conférences que je suis une *Google girl*. La technologie, Internet par exemple, m'a d'abord permis de découvrir le terme « zéro déchet », de faire tout un tas de recherches et de découvrir des solutions de rechange sans déchet. Ensuite, elle nous a permis de redécouvrir des trucs qui se sont perdus avec le temps. C'est aussi un excellent moyen de trouver des produits d'occasion qui sont difficiles à dénicher autrement. Par contre, il y a tellement d'information sur Internet qu'on peut facilement se sentir dépassé et les renseignements pertinents se retrouvent dilués. Il faut simplement faire la part des choses et voir ce qui fonctionne pour nous.

— **Vous avez donc créé l'application Bulk en 2013. Comment l'idée vous est-elle venue ?**

Une entrevue avec Bea Johnson



En 2011, je donnais déjà des conférences à travers le monde sur mon mode de vie. Seulement, partout où j'allais, on me disait : « Nous, on ne peut pas pratiquer le zéro déchet parce qu'on n'a pas accès au vrac. » Mais c'est faux, il y a du vrac partout ! Les gens ne savent tout simplement pas où chercher. Je me suis dit que ce serait bien de créer une application pour les aider à découvrir le vrac autour d'eux, et ce, à travers le monde. Nous avons donc reçu du financement des Green Awards pour cette application. Ça nous a pris deux ans pour la développer.

— **Vous avez récemment mené une campagne de sociofinancement via Indiegogo pour sauver l'application Bulk. Pouvez-vous nous expliquer cette démarche ?**

Aujourd'hui, la technologie change tellement vite qu'il est extrêmement difficile de rester à jour, ce qui affecte la fonctionnalité des applications. On a récemment dû demander l'aide de la communauté zéro déchet pour nous permettre de financer les mises à jour de l'application, rien que pour la garder en vie et pour faire les réparations nécessaires. Si on en a les moyens, on souhaite aussi améliorer la cartographie, la gestion des commentaires, les images et, éventuellement, on aimerait créer un site Internet pour ceux qui n'ont pas accès à un téléphone intelligent.

— Vous êtes-vous fixé de nouveaux objectifs zéro déchet pour 2016 ?

Non, en fait, on est vraiment heureux ! Notre mode de vie est tellement automatique et normal qu'on n'a plus vraiment de défis à se donner. Déjà, en 2015, on a diminué de moitié notre production de déchets. Notre bocal a été de 500 ml. Le « zéro » est le défi ultime, mais on ne se prend pas la tête avec ce qui reste dans notre bocal. C'est normal, ça fait partie de la société dans laquelle on vit. Il y en a qui s'imaginent que pour atteindre ce niveau-là, on est obsédés par notre production de déchets. Mais alors là, pas du tout; ça fait partie de notre routine !

Sans la technologie, l'essor fulgurant du mouvement zéro déchet n'aurait pas été possible. Elle a non seulement permis à son instigatrice de trouver des solutions à son nouveau mode de vie, mais c'est aussi grâce à elle que Bea Johnson a pu diffuser son expérience et rejoindre un aussi large public. Aujourd'hui, si on souhaite adhérer à cette façon de consommer et réduire notre impact environnemental, la technologie nous offre une aide précieuse, soit via les médias sociaux (Facebook, Pinterest, etc.), les blogues ou les applications, telles que Bulk. Nous sommes à un clic d'un monde zéro déchet !

Suite à sa campagne de sociofinancement pour sauver l'application Bulk, Bea Johnson a pris la décision la plus viable à long terme: transformer Bulk en site web. Ainsi, il est possible d'y accéder, même sans téléphone intelligent, de son ordinateur. Et si vous préférez le format application, elle explique sur son blogue comment utiliser le site web de la sorte (zerowastehome.com). N'oubliez pas d'y ajouter vos adresses favorites de vrac afin d'enrichir la banque de données! Et en passant sur son site, jetez-y un œil, il vient de se prendre une jolie cure de rajeunissement.

Café style camping ! — Photographie par
Véronique Gagnon



La micromaison, ou le simple bonheur!

Au Québec, le *tiny house movement*, ou « mouvement des micromaisons » en français, en est encore à ses débuts, mais l'intérêt est grandissant, et de plus en plus de petites entreprises de construction et d'hébergement embarquent dans le mouvement.

La taille qu'une habitation doit avoir pour être considérée comme une micromaison est sujette à débat. Selon le site de référence Tiny House Community, la superficie d'une micromaison se situe entre 9,3 et 37,2 m², tandis que, plus près de nous, Mini-Maison Québec utilise 46,5 m² ou moins comme indicateur. Chose certaine, leur taille est réduite, surtout lorsque comparée à la superficie moyenne des maisons unifamiliales. À titre d'ordre de grandeur, au Canada, la taille moyenne des habitations unifamiliales est passée de 97 m² en 1975 à 181 m² en 2010.¹ Le pays se classerait ainsi au 3^e rang mondial des plus grands logements, devancé seulement par l'Australie et les États-Unis, où les moyennes de superficie sont, respectivement, de 214 m² et de 201 m².² Toutefois, selon les projections récentes de la Canadian Home Builders Association, au cours des dernières années, la taille des maisons a commencé à diminuer, et il semble que cette tendance se maintiendra à l'avenir.

C'est dans les années 90 que l'architecte américaine et autrice Sarah Susanka a amené l'idée de miser sur la qualité des espaces plutôt que sur la quantité, avec son ouvrage *Not So Big House*, proposant un contre-mouvement à la surconsommation par le biais de designs architecturaux écologiquement viables. Puis, en 2004, l'ouragan Katrina a détruit 134 000 unités

d'habitation, soit 70 % de tous les logements de la ville de la Nouvelle-Orléans, et cette situation alarmante a inspiré l'architecte Marianne Cusato à créer le « Katrina Cottage ». Cette micromaison de 28,6 m² permettait d'appuyer de manière judicieuse et durable la reconstruction des communautés les plus affectées par l'ouragan. Mais c'est surtout avec la crise économique de 2008 que le mouvement des micromaisons ou *tiny houses* a véritablement pris de l'ampleur, les Américains moyens étant plus conscients à l'impact économique de l'endettement et du *living big*.

Certains aiment la tendance minimaliste architecturale qu'offre la micromaison, qui s'inscrit dans le cadre de la simplicité volontaire et du *downsizing* général du style de vie. Pour d'autres, c'est l'aspect novateur et créatif du design écologique de ce choix d'habitation qui charme avant tout. De plus, dans la conjoncture économique où les citoyens moyens ressentent de plus en plus de pression financière et où l'accès aux propriétés foncières est difficile, la micromaison offre une solution abordable et moins contraignante, car, souvent, elle n'implique ni endettement ni hypothèque. Hormis les économies d'espace et d'argent, c'est aussi la mobilité de ces maisons qui plaît, car la plupart d'entre elles sont construites avec un système de roulettes leur permettant d'être remorquées vers un

nouvel emplacement.

Au-delà de l'aspect tendance des micromaisons, ce type d'habitation pourrait apporter une partie de la solution à la crise du logement vécue par de nombreuses communautés autochtones

Anne-Sophie Cardinal



Anne-Sophie Cardinal est étudiante en psychologie à l'Université du Québec à Montréal et diplômée en Développement communautaire de l'Université hébraïque de Jérusalem.

canadiennes. En milieu urbain, une personne autochtone sur quinze vit en situation d'itinérance. La professeure Alex Wilson de l'Université de la Saskatchewan et membre organisatrice du mouvement Idle No More pour la reconnaissance de l'importance des préoccupations des Autochtones canadiens a récemment signalé une collaboration avec l'entreprise Mini Homes of Manitoba pour la construction d'une première micromaison de 12 m² remise à une famille autochtone dans le besoin. Le projet n'en est qu'aux phases initiales, mais il est souhaitable que de telles initiatives prennent de l'ampleur dans les années à venir.

Peu importe son modèle, la microhabitation fascine et inspire. De plus en plus de gens choisissent d'en faire l'expérience et de créer des espaces aussi novateurs que chaleureux, tout en réduisant leur impact écologique au quotidien et à leur façon.

¹ BANERJEE, Preet. « Our Love Affair with Home Ownership Might be Doomed », *The Globe and Mail*. [en ligne]. theglobeandmail.com/globe-investor/personal-finance/mortgages/our-love-affair-with-home-ownership-might-be-doomed/article4179012/ [page consultée le 17 mars 2016].

² WILSON, Lindsay. « How Big is a House? Average House Size by Country », *Shrink That Footprint*. [en ligne]. shrinkthatfootprint.com/how-big-is-a-house [page consultée le 17 mars 2016].



Photographie par Laurie Cardinal, lauriecardinal.com



Photographies par Laurie Cardinal

Quelques ressources:

- 01. minimaisonquebec.com
- 02. domainefloravie.com
- 03. smallhouseliving.org
- 04. habitationsmicro.com
- 05. tinyhomebuilders.com/map
- 06. tinyhouselistingscanada.com

LE DOMAINE FLORAVIE

Le Domaine Floravie, situé dans le Bas-Saint-Laurent, offre une occasion inouïe de se ressourcer et vivre de près l'expérience du *living tiny* dans un cadre calme et en pleine nature (voir photos par Laurie Cardinal). Ses chalets de 19 m² aux jolies couleurs sont entièrement équipés et conçus selon les principes du développement durable, comme l'approvisionnement en bois local, l'isolation à la laine de chanvre, l'éclairage à l'énergie solaire et la toilette à système écoresponsable à compost. La construction, jusque dans ses moindres détails, a été pensée en fonction d'une maximisation de l'espace et d'une simplicité, tout en conservant une ambiance chaleureuse et confortable!
domainefloravie.com/



La cueillette des champignons sauvages au Québec

Tous les cueilleurs et cueilleuses de champignons vous le diront. En été ou à l'automne, aucun passe-temps ne surpasse une randonnée en forêt à la recherche de ces petits trésors aux couleurs spectaculaires et aux formes multiples. Le Québec compte 2947 espèces de champignons répertoriées¹ et l'intérêt pour la mycologie est sans cesse grandissant. Petite introduction à un délice végane.

Qu'est-ce qu'un champignon?

Jusqu'au milieu du XX^e siècle, les champignons étaient considérés comme des algues, et donc des végétaux. Aujourd'hui, en raison de plusieurs caractéristiques qui les distinguent des plantes, les champignons constituent l'un des cinq règnes du vivant et regroupent de multiples espèces.

En fait, les champignons (ou *mycètes*) ne sont que la fructification visible et temporaire (appelée *sporophore*) de leur système végétatif discret, le *macromycète*, dont la structure est formée du *mycélium*, un réseau de minuscules filaments blancs vivant dans divers substrats comme l'humus, le bois pourri ou l'écorce des arbres.² La finalité des

fructifications est la reproduction et la recherche de nouveaux habitats favorables par la dispersion aérienne des spores, généralement situées sous le chapeau.

Parmi les caractéristiques distinguant les champignons des plantes figure leur incapacité à synthétiser leur propre nourriture à partir de l'énergie solaire, ce qui fait d'eux des organismes dits *hétérotrophes* pour le carbone. Ils s'alimentent donc différemment, soit en décomposant de la matière morte comme le font les animaux (on les dit alors *saprophytes*), en profitant des attributs d'autres organismes vivants (ils sont alors *parasitaires*) ou en s'associant avec un organisme chlorophyllien (ce qui fait d'eux des *symbiotes*). La majorité des

Anne-Sophie Cardinal

Anne-Sophie Cardinal est étudiante en psychologie à l'Université du Québec à Montréal et diplômée en Développement communautaire de l'Université hébraïque de Jérusalem.

champignons poussant sur le sol des forêts est liée aux arbres par symbiose, une association nommée *mycorhize* qui se fait entre les extrémités de l'arbre et le mycélium du champignon.³ La fructification est le résultat de la convergence de nombreux paramètres, dont la quantité d'eau disponible, le type de sol, l'âge du peuplement forestier, la lumière et la température.⁴

Identification et comestibilité des champignons

Bien entendu, pour la plupart d'entre nous, la première question que l'on se pose devant un champignon est de savoir s'il est comestible ou non. Au Québec, l'on trouve une vingtaine d'espèces comestibles très répandues, dont les chanterelles communes, les cèpes d'Amérique, les craterelles en tubes, les pleurotes de l'orme, les morilles, les hydnes sinués ou « pieds-de-mouton », et les dermatoses des russules ou « homard », pour n'en nommer que quelques-unes. Or, différencier les différentes espèces de champignons n'est pas chose simple, même pour les mycologues les plus avertis. Les confusions possibles sont nombreuses.

Pour bien identifier les spécimens, il faut d'abord examiner chaque champignon en le comparant avec la description détaillée issue de livres de référence de mycologie, de sites comme celui de MycoQuébec ou

de l'application mobile La fonge du Québec. Au-delà des multiples caractéristiques spécifiques propres à chacune des espèces, bien souvent, ce n'est qu'en examinant la couleur d'une *sporée* (soit l'ensemble du dépôt de spores du chapeau, obtenu avec la méthode du verre d'eau et de la feuille blanche),⁵ effectuée pendant la nuit, que l'on peut confirmer à quelle espèce appartient un champignon. Et encore, certaines différences ne sont visibles qu'au microscope.

L'idéal est de faire ses premières cueillettes avec des personnes qui s'y connaissent très bien et qui adoptent des règles d'or. Par exemple, il ne faut jamais goûter à un champignon sous sa forme crue. La cuisson permet d'éliminer les toxines ou micro-organismes qui pourraient être néfastes pour le système digestif. Il est également important de savoir reconnaître les espèces les plus vénéneuses : la plupart des amanites dont l'amanite vireuse ou « ange de la mort », les gyromitres (souvent confondus avec la morille) et les cortinaires, entre autres. Malgré tout, il est rassurant de savoir que seuls 10 % des champignons du Québec sont toxiques (causant empoisonnement, intolérance ou indispositions), dont quelques-uns seulement peuvent s'avérer mortels.

L'ouvrage *Champignons comestibles du Québec : les connaître, les déguster* de Jean Després⁶ est pratique pour les débutants. Il présente les principales espèces comestibles en les mettant en parallèle avec les espèces qui leur ressemblent

beaucoup mais qui, elles, sont indigestes. Le Cercle des mycologues amateurs de Québec et celui de Montréal offrent des formations sur l'identification des champignons et des sorties de cueillette pendant l'été et une partie de l'automne. Enfin, des groupes Facebook pour mycologues amateurs peuvent aider à confirmer nos hypothèses auprès d'autres « fous des champignons ».

La cueillette

Une fois l'identification de nos spécimens confirmée, voici venu le temps de retourner les cueillir! Selon les espèces et la période de l'été ou de l'automne, l'on retrouve les champignons dans les boisés ombragés de feuillus ou de conifères, dans les champs et terrains plus ouverts, ou sur les souches et les troncs. Notez qu'au début de la saison, il faut éviter le piétinement des endroits où l'on sait que des champignons poussent habituellement. D'autre part, la cueillette en zone urbaine ou périurbaine n'est pas conseillée, car le mycélium a la faculté de concentrer les métaux lourds, pesticides et autres contaminants.

Pour la cueillette en soi, il faut couper la base du champignon près du sol à l'aide d'un petit couteau, et gratter les résidus de terre pour que les champignons ne se salissent pas davantage dans le panier. Il est important de prendre seulement les sujets en bon état et fermes, si possible avant la pleine maturité, et de laisser les spécimens plus jeunes ou vieillissants (piqués d'insectes, pourris ou desséchés). Utilisez un panier avec plusieurs sacs (en papier brun, idéalement) pour séparer les espèces au fur et à mesure et éviter qu'elles ne se mélangent (surtout si l'on transporte une espèce qui nous est inconnue ou potentiellement vénéneuse).

Le nettoyage

Les champignons peuvent être consommés et conservés de différentes façons, mais avant toute chose, il est primordial de les nettoyer. Lorsque nos petites trouvailles ont été bien cueillies (base coupée, résidus de terre grattés, spécimens fermes et mûres), le nettoyage peut être relativement facile.

Il n'est pas conseillé de les plonger dans l'eau, comme on le fait avec des champignons achetés à l'épicerie. Il faut plutôt les sortir, un à la fois, du panier de cueillette et les brosser doucement à l'aide d'un pinceau ou d'une brosse à dents à poils souples,



pour éliminer saletés et insectes. Il faut inspecter chaque champignon, au cas où des vers ou des limaces y auraient élu domicile! En cas de doute, coupez délicatement le champignon en deux, à partir du pied. Les résidus des champignons (morceaux moins beaux ou secs, limaces, aiguilles de conifères, etc.) doivent être rapportés et jetés au même endroit ou à proximité de l'endroit de la cueillette de nos champignons pour favoriser la régénération.

La conservation

FRAIS, CONSOMMATION IMMÉDIATE

Une fois le nettoyage effectué, les champignons peuvent être entreposés au frais dans un bol, ou sur un plateau au réfrigérateur, recouverts d'un linge humide en coton. Ils se conserveront ainsi pendant plusieurs jours ou même une semaine. Notez que certaines espèces de champignons doivent être mangées le jour même, car ils ne présentent que peu d'intérêt après réhydratation ou décongélation (les guides d'identification précisent habituellement cette spécificité).

SÉCHAGE

Pour faire des réserves, la méthode du séchage est la plus courante. Elle fonctionne très bien pour la plupart des espèces. Un déshydrateur permettant de superposer plusieurs plateaux de champignons (à température ne dépassant pas les 45 °C) est idéal. Le four n'est pas recommandé, car il risque de les faire noircir. Au lieu du déshydrateur, on peut utiliser un cadre de bois avec une moustiquaire pour faire sécher la cueillette au soleil ou à l'aide d'un ventilateur.

Disposez vos champignons (entiers s'ils sont de petite taille, ou en tranches s'ils sont plus gros) sur le support de séchage, sans les empiler. Conservez les champignons dans des pots de type Mason. Il est essentiel de les faire sécher jusqu'à ce qu'ils soient très craquants, sans quoi l'humidité pourrait engendrer de la moisissure dans le pot tout



entier. Des champignons bien séchés peuvent se conserver... des années durant ! Au moment de les consommer, il suffit de les réhydrater dans de l'eau tiède. Conservez l'eau de trempage pour des sauces ou des soupes délicieuses.

CONGÉLATION

Certains champignons, dont la chanterelle commune, les hydnes sinués et les bolets, se congèlent très bien. La méthode consiste à faire tomber l'eau des champignons dans une poêle à feu doux, en récupérant l'eau dans un bol séparé.



Lorsque les champignons ne donnent plus d'eau, retirez-les du feu et une fois refroidis, disposez-les dans un contenant qui ira au congélateur. Ajoutez

l'eau de cuisson sur les champignons et placez un morceau de cellophane dessus pour éliminer les bulles d'air. Placez ensuite le couvercle et congelez.

MARINADE

Pour les champignons à chair ferme, les marinades sont une option délicieuse et attrayante. Ils peuvent se conserver jusqu'à six mois, lorsqu'ils sont entreposés à basse température (au frigo). Voici une recette facile.

ingrédients:

- | | |
|-----------|---|
| 1 kilo | champignons (environ un gros panier de 3 litres) |
| 2 tasses | vinaigre (de tout type, sauf balsamique) |
| 1 tasse | eau |
| 2 c. thé | sel marin |
| ∞ | huile végétale (types divers, sauf huile d'olive) |
| 4 gousses | ail |
| 1 c. thé | poivre en grains (noir ou rose) |
| ∞ | finest herbes fraîches au goût |
| ∞ | feuilles de laurier ou de sauge |
| ∞ | morceaux de pelure d'agrumes (orange, lime ou citron) |

01. Stériliser les pots (donne 3 ou 4 pots de petite taille): chauffer les pots vides au four à 225 °C pendant 15 minutes ou les plonger dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes (les couvercles doivent être bouillis et non passés au four).
02. Porter à ébullition tous les ingrédients (sauf les champignons) dans un chaudron, puis réduire le feu, couvrir et chauffer pendant 30 minutes.
03. Ajouter les champignons et chauffer dans la marinade pendant 10 minutes.
04. Égoutter les champignons et mettre le liquide de marinade de côté (il pourra servir ultérieurement pour une vinaigrette). Lorsqu'ils ne s'égouttent plus, placer les champignons dans chacun des pots stérilisés.
05. Ajouter l'huile (chauffée légèrement au préalable dans une petite casserole à minimum, pendant quelques minutes) jusqu'au rebord, quelques grains de poivre et les morceaux de zeste d'agrumes.
06. Bien fermer les pots. Attendre deux semaines avant de consommer. Se conserve pendant six mois.



Photographies par Laurie Cardinal



Photographie par Laurie Cardinal

ASSAISONNEMENT AUX CHAMPIGNONS

Faire un assaisonnement maison est une autre façon intéressante de profiter de vos champignons forestiers ! Vous pourrez utiliser cette poudre forestière sur des pâtes, des pizzas et des salades et pour rehausser vos mets favoris.

ingrédients:

- | | |
|--------------|--|
| 1/2 tasse | sel de mer |
| 1/3 tasse | petits morceaux de champignons séchés (chanterelles, bolets, pleurotes, craterelles, etc.) |
| 1 c. à table | ail séché |
| 1/4 tasse | oignon émietté séché |
| 4 c. à table | ciboulette séchée |
| 1 c. à table | sauge séchée |

01. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
02. Moudre le tout, graduellement, à l'aide d'un robot. Une fois tous les ingrédients réduits en une poudre uniforme et les morceaux de champignons séchés bien intégrés aux autres ingrédients, cesser de moudre.
03. Disposer dans de petits pots à épices à couvercle perforé ou dans une salière. Conserver à l'abri de la lumière, dans une armoire. Donne 3 pots.

Viande des pauvres et remède

Autrefois surnommés « viande des pauvres », les champignons ont une valeur nutritive non négligeable qui s'apparente à celle des asperges. Au-delà de leur haute teneur en eau (allant de 80 à 95 %), tous les champignons contiennent des acides aminés, essentiels à la fabrication des protéines par notre organisme. Ils comportent aussi des minéraux (fer, cuivre, potassium, phosphore), des lipides (dont des acides gras essentiels) et des vitamines (B, D et K).

L'engouement pour les champignons sauvages est grandissant. Avec rigueur et curiosité, tout débutant saura profiter de la mycologie et se régaler de mets réalisés avec les fruits de ses cueillettes (sur le Web, les recettes ne manquent pas !). Si vous souhaitez vous lancer dans la culture de champignons à la maison, l'entreprise Violon et Champignon, fondée par l'agronome et biologiste Vincent Leblanc, est le lieu idéal pour démarrer.⁷ À Montréal, pour déguster des champignons sauvages variés pendant toute l'année ou vous procurer des guides et des outils de cueillette, visitez les boutiques Myco-Boutique et Jardins Sauvages.

Vous voilà prêts pour la cueillette de champignons sauvages du Québec. Le monde des champignons est sans aucun doute vaste et surprenant. Allez, googlez « géastre à trois plis », « clavaire de Zollinger » ou « mutin de Ravenel », pour voir ! De belles découvertes en perspective.

¹ Landry, Jacques. « Les champignons du Québec ». Mycoquébec.org, [En ligne].

² Futura-sciences. « Champignon ». Site de Futura [En ligne].

³ Lamoureux, Yves. « Qu'est-ce qu'un champignon? », Site du Cercle des mycologues de Montréal, [En ligne].

⁴ Larivière, Roger et Fernand Miron. *Champignons comestibles de la forêt boréale*. L'ABC de l'édito, 2013.

⁵ Bernoux, Jean Yves. « Spore, sporulation : la sporée ». ChampYves : le site aux mille champignons, [En ligne].

⁶ Després, Jean. *Champignons comestibles du Québec : les connaître, les déguster*. Collection : Guides Nature Quintin. Éditions Michel Quintin, 2008.

Calendrier de cueillette

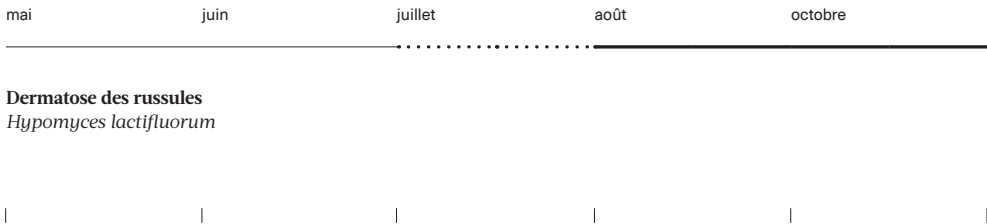
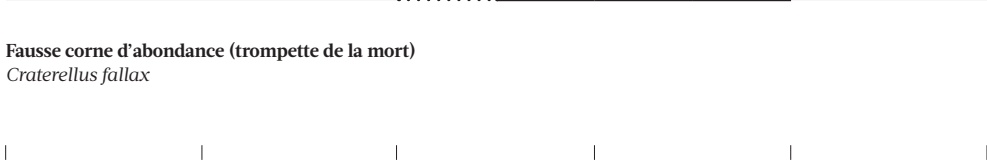
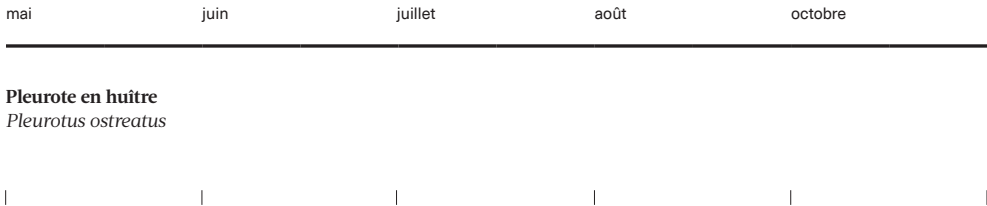
Champignons du Québec

LÉGENDE

abondant

moins abondant

non disponible



Quand l'agriculture se met au véganisme

Dans certains coins du Québec et d'ailleurs, des agriculteurs décident de se lancer dans l'agriculture « véganique ». Ce qui les motive ? La protection des animaux et l'agriculture biologique. Et pour ces nouveaux Robinsons, ce n'est pas une idée utopique. C'est une pratique visionnaire.

Cultiver ses aliments sans pesticides, sans fertilisants chimiques et même sans fumier, c'est possible. Mais pourquoi ? Ces produits-là, il faut le rappeler, dépendent beaucoup de l'exploitation animale. Un fait qui va à l'encontre des principes défendus par le mouvement végane.

Stéphane Groleau, cofondateur du Réseau d'agriculture véganique,¹ explique que les cultivateurs utilisent souvent de la farine de plume ou de sang, de la poudre d'os, ou encore des émulsions de poisson. Le fumier, pour sa part, est issu des déchets produits par les animaux d'élevage. Dans l'agriculture conventionnelle, ils servent à faire pousser des légumes, et pourtant, ils seraient inutiles.

Francis Madore, agriculteur à la ferme Les Jardins d'Ambroisie, à Saint-Chrysostome, s'est lancé dans l'aventure véganique. « Nous avons fait une transition vers une alimentation végétalienne pour nous-mêmes, il était tout naturel d'entreprendre la même chose au niveau de la ferme. L'homme n'a pas besoin de produits animaux pour être en santé, idem pour le sol. »

Nous avons fait une transition vers une alimentation végétalienne pour nous-mêmes, il était tout naturel d'entreprendre la même chose au niveau de la ferme.

De nombreuses solutions de rechange à ces produits existent, comme des composts végétaux ou des engrais verts. « L'idée, c'est d'utiliser des plantes pour en nourrir d'autres. Pendant plusieurs mois, on peut par exemple faire pousser un mélange de céréales et de légumineuses. Celles-ci permettront de structurer le sol, d'apporter de l'azote et de la matière organique et de nourrir la vie du sol », explique Stéphane Groleau.

Le spécialiste évoque également la possibilité de créer du « purin » avec de l'ortie. « Cette plante se trouve facilement dans la nature, il suffit d'en faire un compost, et elle produit une biomasse importante ». Le but est de réserver une partie du terrain disponible pour y faire pousser des plantes (habituellement un mélange de céréales et de légumineuses) pendant plusieurs mois. Après avoir ôté les mauvaises herbes, il faut semer l'engrais vert, par exemple un mélange d'avoine et de pois. Les semences doivent être bien réparties pour assurer une couverture complète et uniforme. Ensuite, on laisse pousser.

Delphine Jung

Delphine Jung est journaliste indépendante.
— Illustration par Maude Bouchard

« Remettre de la vie dans le sol »

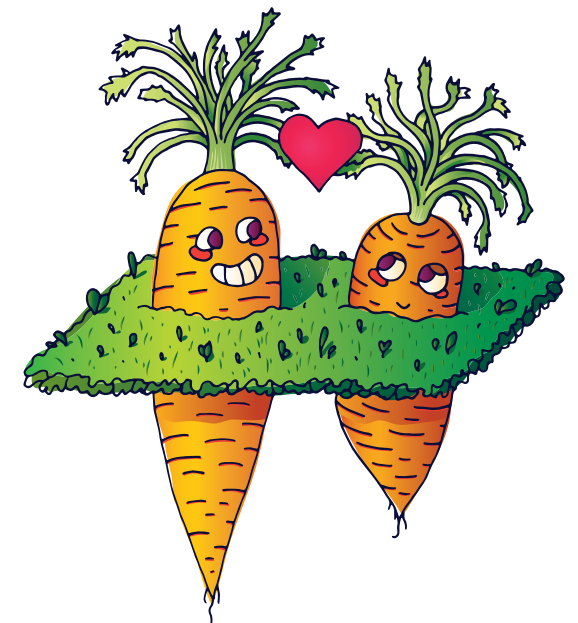
On oublie trop souvent que le secret d'une belle plantation de carottes ou de pommes de terre, c'est la richesse du sol dans lequel elles vont grandir. « Mettre en place une culture véganique, c'est remettre de la vie dans le sol », assure Stéphane Groleau. Cette nouvelle vie, ce sont les bactéries, protozoaires et nématodes ainsi que les mycéliums. « Tous les membres de cette immense famille sont devenus les nouveaux animaux de la ferme, on a dû s'équiper d'un microscope pour pouvoir les observer et confirmer leur présence », ajoute Francis Madore.

À Boileau, au sud-ouest de Mont-Tremblant, un couple américano-québécois s'est lui aussi lancé dans l'aventure. C'était il y a un an. Jimmy et Mélanie ont acheté une ferme et comptent bien cultiver leurs produits sans utiliser de produits issus de l'élevage. « On est en plein apprentissage, mais on y croit. Nous n'avons pas une très grande surface pour le moment. Nous avons décidé d'utiliser des algues pour produire des engrais », explique le couple. Pour ces fermiers d'un nouveau genre, pour Jimmy, Mélanie et Francis, la culture véganique permet de répondre à un marché en émergence.

En plus de répondre à un problème en éthique animale, ce mode de culture, en s'affranchissant complètement de l'élevage, permet de lutter contre le réchauffement climatique. Dernièrement, l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) a conclu que l'industrie mondiale de l'élevage génère 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre, soit plus que le secteur des transports. L'utilisation de produits animaux

conduit également à la contamination des nappes phréatiques, à l'érosion des sols et à la diminution de la biodiversité. « Il y a une vingtaine d'années, on disait que l'agriculture biologique était une utopie. Aujourd'hui, elle s'est largement développée. Pour moi, l'agriculture véganique est la suite logique de l'agriculture biologique. Si l'humain veut survivre, il faudra bien qu'on ramène la vie dans nos sols », conclut Stéphane Groleau.

¹ www.goveganic.net



Aux origines du mot vegan

Les réflexions autour du végétarisme et du véganisme sont fort anciennes. Elles remontent même aux premiers siècles de notre civilisation. Bien des philosophes et poètes de l'Antiquité ont en effet prôné et pratiqué l'abstinence de produits d'origine animale.

Les mots « végétarisme » et « véganisme » sont en revanche très récents. Le premier – *vegetarian* – apparaît en anglais dans les années 1840 avant d'être adapté et employé en français quelques décennies plus tard. En 1896, le poète Paul Verlaine écrit ainsi dans l'un de ses poèmes, *Chanson à manger*, qu'il eut un jour « la satisfaction grande d'être un végétarien ».

Le second terme, *vegan*, est inventé à l'automne 1944 par l'Anglais Donald Watson, qui considérait que les végétariens, s'ils étaient conséquents, devraient souhaiter l'abolition de l'élevage et renoncer par conséquent aux laitages et aux œufs. Watson raconte dans une entrevue donnée beaucoup plus tard, en 2002, comment il a créé, avec quelques autres, la Vegan Society, et lancé un journal pour diffuser ses idées : *The Vegan News*. C'est la toute première occurrence du mot *vegan*. C'était il y a 72 ans.

« Avant que notre association ne prît officiellement une forme démocratique, explique Donald Watson, c'est moi qui, pendant deux ans, prenais littéralement toutes les décisions. J'étais le secrétaire, le trésorier, le comptable et le banquier. Ce n'est pas que nous n'ayons jamais eu beaucoup d'argent à mettre de côté... En fait, les mouvements d'argent allaient plutôt dans le sens inverse. Je me souviens qu'une fois, après avoir imprimé le premier numéro des *Vegan News*, qui comptait quatre pages, quelqu'un m'a envoyé deux livres sterling de manière tout à fait inattendue. Il voulait être tenu au courant des

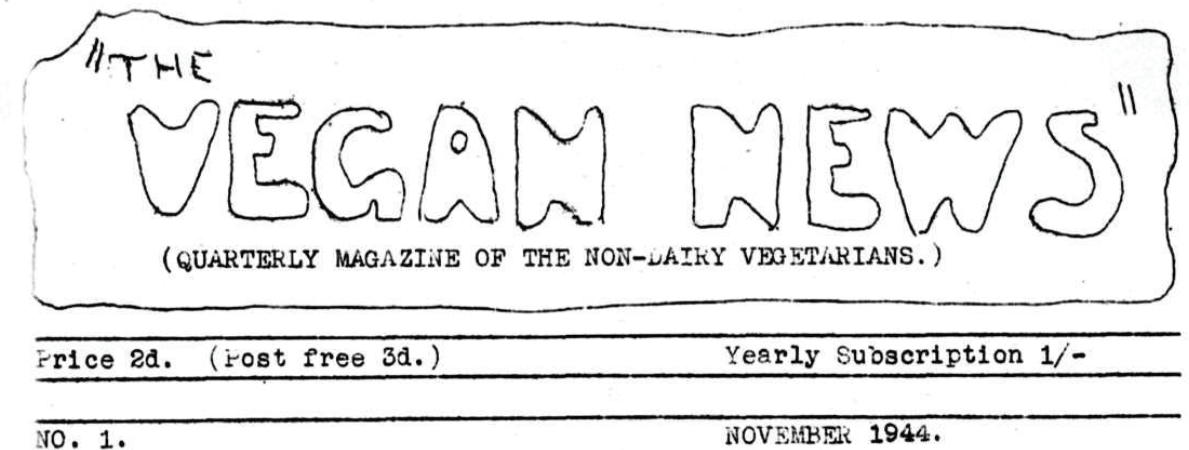
progrès réalisés. C'était huit fois plus que la contribution de cinq shillings que j'avais demandée pour un abonnement annuel. Avec ces deux livres, je me suis empressé d'acheter suffisamment de papier pour me permettre de faire de *Vegan News* un journal de douze pages.

« Je les ai relues récemment, ces pages, et je crois qu'on pourrait les appeler les "Manuscrits de la mer Morte" du mouvement végane, parce qu'elles décrivent la manière dont tout a commencé, à un moment où nous éprouvions les pires difficultés. À en juger par les milliers de lettres de lecteurs que je recevais alors (jusqu'à 30 ou 40 par jour), je me dis quelquefois que nous nous trouvions à un tournant, et que si je n'avais pas créé l'association, quelqu'un d'autre l'aurait fait un tout petit peu plus tard et lui aurait donné sans doute un autre nom.

« À ce propos, j'ai demandé à mes lecteurs s'ils n'auraient pas des noms à proposer et je reçus une liste de suggestions très bizarres dont les gens ont peut-être déjà entendu parler. Je ne les énumérerai pas ici. Dans un moment d'inspiration, j'optai pour le mot *vegan*, qui a été immédiatement accepté et qui, au fil des ans, est entré dans notre langue. J'imagine que ce terme existe maintenant dans presque tous les dictionnaires du monde. »

— Renan Larue

Renan Larue enseigne la littérature française et les *vegan studies* à l'Université de Californie à Santa Barbara. Il a notamment publié *Le végétarisme et ses ennemis : vingt-cinq siècles de débats* (PUF, 2015). — Photocopie de The Vegan Society



The recent articles and letters in "The Vegetarian Messenger" on the question of the use of dairy produce have revealed very strong evidence to show that the production of these foods involves much cruel exploitation and slaughter of highly sentient life. The excuse that it is not necessary to kill in order to obtain dairy produce is untenable for those with a knowledge of livestock farming methods and of the competition which even humanitarian farmers must face if they are to remain in business.

For years many of us accepted, as lacto-vegetarians, that the flesh-food industry and the dairy produce industry were related, and that in some ways they subsidised one another. We accepted, therefore, that the case on ethical grounds for the disuse of these foods was exceptionally strong, and we hoped that sooner or later a crisis in our conscience would set us free.

That freedom has now come to us. Having followed a diet free from all animal food for periods varying from a few weeks in some cases, to many years in others, we believe our ideas and experiences are sufficiently mature to be recorded. The unquestionable cruelty associated with the production of dairy produce has made it clear that lacto-vegetarianism is but a half-way house between flesh-eating and a truly humane, civilised diet, and we think, therefore, that during our life on earth we should try to evolve sufficiently to make the 'full journey'.

We can see quite plainly that our present civilisation is built on the exploitation of animals, just as past civilisations were built on the exploitation of slaves, and we believe the spiritual destiny of man is such that in time he will view with abhorrence the idea that men once fed on the products of animals' bodies. Even though the scientific evidence may be lacking, we shrewdly suspect that the great impediment to man's moral development may be that he is a parasite of lower forms of animal life. Investigation into the non-material (vibrational) properties of foods has yet barely begun, and it is not likely that the usual materialistic methods of research will be able to help much with it. But is it not possible that as a result of eliminating all animal vibrations from our diet we may discover the way not only to really healthy cell construction but also to a degree of intuition and psychic awareness unknown at present?

A common criticism is that the time is not yet ripe for our reform. Can time ever be ripe for any reform unless it is ripened by human determination? Did Wilberforce wait for the 'ripening' of time before he commenced his fight against slavery? Did Edwin Chadwick, Lord Shaftesbury, and Charles Kingsley wait for such a non-existent moment before trying to convince the great dead weight of public opinion that clean water and bathrooms would be an improvement? If they had declared their intention to poison everybody the opposition they met could hardly have been greater. There is an obvious danger in leaving the fulfilment of our ideals to posterity, for posterity may not have our ideals. Evolution can be retrogressive as well as progressive, indeed there seems always to be a strong gravitation the wrong way unless existing standards are guarded and new visions honoured. For this reason we have formed our Group, the first of its kind, we believe, in this or any other country.

The Vegan News

(1944)

Extraits du numéro 1 – Novembre 1944

Les articles et lettres parus récemment dans *The Vegetarian Messenger* au sujet de la consommation des produits laitiers ont prouvé sans la moindre ambiguïté que la production de ces nourritures implique que des êtres vivants sensibles au plus haut point sont exploités et tués de la manière la plus cruelle. L’argument selon lequel il n’est pas nécessaire de tuer pour obtenir des laitages ne tient pas, comme le savent ceux qui connaissent et les méthodes modernes d’élevage et la compétition économique à laquelle même les éleveurs respectueux de leurs animaux sont contraints de se livrer.

Pendant des années, beaucoup d’entre nous, qui étaient lacto-végétariens, avaient conscience que l’industrie laitière était liée à l’industrie de la viande et qu’elles s’épaulaient l’une l’autre. Nous avions ainsi conscience que les arguments pour l’abandon de toutes ces nourritures étaient extrêmement forts. Nous espérions nous en affranchir tôt ou tard, à la faveur d’une crise de conscience salutaire.

Cet affranchissement, nous y sommes parvenus. Après avoir adopté une alimentation excluant tout produit d’origine animale pendant des périodes

allant de quelques semaines, pour certains, jusqu’à de nombreuses années pour d’autres, nous considérons que notre réflexion et nos expériences sont assez poussées pour être rendues publiques. Les cruautés qu’implique sans conteste la production de produits laitiers montrent clairement que le lacto-végétarisme n’est qu’une étape intermédiaire entre la consommation de viande et une diète véritablement humaine et civilisée. Nous croyons par conséquent que lors de notre passage sur Terre nous devons nous efforcer de parvenir au bout du chemin.

Donald Watson

Nous voyons clairement que notre civilisation actuelle repose sur l’exploitation des animaux, tout comme les civilisations du passé reposaient sur l’exploitation des esclaves. Nous croyons que la destinée spirituelle de l’être humain est telle qu’il sera un jour horrifié à l’idée que l’on ait tiré sa nourriture du corps des animaux. [...]

On nous oppose communément que le temps de notre réforme n’est pas encore venu. Mais qu’est-ce qui fait que le temps d’une réforme vienne, sinon la volonté humaine ? Wilberforce a-t-il attendu que le temps soit venu pour commencer son combat contre l’esclavage ? Edwin Chadwick, Lord Shaftesbury et Charles Kingsley ont-ils attendu cet hypothétique moment à venir pour convaincre une opinion publique particulièrement rétive que l’accès à une eau propre et à des toilettes est un progrès ? S’ils avaient déclaré vouloir empoisonner tout le monde, ils n’auraient pas rencontré une plus grande opposition. Il existe un grand danger à laisser la réalisation de nos idéaux à la postérité, parce que rien ne dit que la postérité partage nos idéaux. L’histoire peut être faite de reculs aussi bien que d’avancées. L’humanité semble aspirée vers de mauvaises choses, à moins qu’elle ne respecte certaines règles ou qu’elle n’adopte des vues nouvelles. Aussi avons-nous fondé cette association qui, nous semble-t-il, est la première du genre dans ce pays comme à l’étranger. [...]

À la recherche d’un nom

Il nous faut tous réfléchir sérieusement au nom que nous donnerons à notre mouvement, à notre magazine et à nous-mêmes. On a retenu le terme « sans-laitage » (*non-dairy*) parce qu’il s’est largement répandu. Mais, tout comme « non-lacto »,

cette formulation est trop négative. Cela ne traduit pas non plus le fait que nous sommes opposés à la consommation d’œufs. Nous avons besoin d’un nom qui évoque les nourritures que nous mangeons et, si possible, d’un nom qui indique que la nature nous offre une formidable variété d’aliments, même si nous refusons de consommer tous ceux qui sont d’origine animale. « Végétarien » et « fruitarien » sont des termes déjà utilisés par des associations qui autorisent les « fruits » (!) des vaches et des volailles. Il semble donc qu’il nous faille trouver un autre nom, à la fois nouveau et adéquat. Puisqu’il fallait bien donner un titre à ce premier numéro de notre périodique, j’ai retenu celui-ci : *The Vegan News*. Dans l’hypothèse où nous adopterions ce terme, notre régime sera bientôt connu sous le nom de « régime végane » et nous répondrons à celui de « véganes ». Toutes suggestions faites par nos membres seront les bienvenues. Opter pour un nom court est avantageux, comme le savent trop bien ceux d’entre nous qui, jouant les rôles de secrétaires des associations végétariennes, doivent écrire le mot « végétarien » à la main et à la machine des milliers de fois par an !

1 « **Fi de la sole normande,
Fi de l’entrecôte au jus,
Puisque tous ces jours-ci j’eus
La satisfaction grande
D’être un végétarien.** »

2 **L’entrevue de Donald Watson est consultable en ligne :
www.vegansociety.com/sites/default/files/DW_Interview_2002_Unabridged_Transcript.pdf**



Photographie par Sarah Emily St-Gelais, sarahemilyphoto.com — Mise en beauté par Sarah Ladouceur. — Styliste par Maude Boisjoly. — Modèle : Charlène (Montage)

Le bonheur est-il dans le pré?

Collines verdoyantes, soleil étincelant, paisible ruisseau... et vaches heureuses. Parfois, une inoffensive clôture et un agriculteur bienveillant s'ajoutent à cette scène bucolique qu'on croirait tirée d'un imagier pour enfant. Ce cliché promotionnel, diffusé par les petits éleveurs pour vendre leur viande,¹ nous ferait presque croire à une parfaite harmonie avec la nature.

« Il est possible de manger de la viande sans encourager l'élevage intensif. Nous sommes différents, nous ne cautionnons pas cette cruelle industrie. » Voilà, en résumé, le message des éleveurs qui prétendent avoir des pratiques alternatives. Se distinguer de l'élevage industriel est devenu essentiel avec l'émergence d'un discours critique à son égard, dans les années 1960-70. Mais peut-on croire à ce propos, qui vise avant tout à défendre un gagne-pain ? Manger de la viande sans culpabilité est une proposition alléchante. Néanmoins, qu'en est-il vraiment ? Que recouvre réellement cet argument de la « viande éthique » ?

L'animal désincarné

L'élevage industriel est apparu aux États-Unis, à la suite de la Seconde Guerre mondiale. En préconisant le confinement d'une forte densité d'animaux dans des environnements clos et spécialisés, ce modèle a permis d'augmenter la productivité tout en réduisant les coûts. L'exemple le plus frappant est celui de la

viande de poulet dont le prix a été divisé par quatre depuis 1935.² Cette « démocratisation » a toutefois un prix. Ce sont principalement les animaux qui en ont subi les conséquences puisque l'intensification de la production a nécessairement impliqué une dégradation de leurs conditions d'élevage. Initialement, cette métamorphose de l'industrie aurait pu dégoûter les amateurs de viande, mais elle n'a pas eu cet effet. Pourquoi ? C'est précisément ce phénomène que cherche à mettre en lumière Melanie Joy³ avec son concept de « carnisme », une idéologie qui rend légitime la consommation de viande (et indirectement, la pratique de l'élevage) en misant sur l'invisibilité du processus de production. Une telle occultation sépare le steak non seulement de la souffrance, mais aussi de la mort d'animaux sensibles et permet ainsi aux consommateurs de ne pas remettre en question leurs pratiques. À partir des années 1960, la cruauté inhérente à la routine de l'élevage industriel a commencé à être dénoncée dans les médias. L'ouvrage de Ruth

Pierre-André Gagnon

Pierre-André Gagnon est docteur en science politique à l'Université d'Ottawa.

Harrison, *Animal Machines* (Vincent Stuart, 1964), en particulier, marqua profondément les esprits avec ses descriptions précises des intenses souffrances infligées aux animaux à l'ère de l'élevage intensif. Philosophes et environnementalistes ont rapidement rejoint les rangs de la critique, contraignant le public à faire le lien entre violence et consommation de viande, remettant ainsi en cause la légitimité d'une telle pratique. Une nouvelle question voyait le jour : comment continuer à manger des animaux en toute bonne conscience ?

Néocarnisme: naissance du carnivore consciencieux

Dès les années 1970, certains philosophes, comme Jan Narveson, affirmaient déjà que la consommation de viande était moralement acceptable à condition que les animaux fussent bien traités. Ce n'est toutefois qu'au tournant du XXI^e siècle que le discours de la « viande éthique » s'est véritablement articulé avec, en particulier, la publication d'un article de Michael Pollan, « An Animal's Place » (*New York Times*, 10 novembre 2002). L'essentiel de son message : « ce qu'il y a de répréhensible avec l'élevage, c'est la pratique, pas le principe. » Le discours de la « viande éthique » dénonce ainsi les méthodes de l'élevage industriel qui, par leur concentration et leur grande échelle, impliquent d'atroces souffrances animales et d'importants impacts écologiques. Mais il veut surtout montrer qu'il est possible de produire de la viande autrement.

En proposant un élevage qui aurait à cœur le bien-être des animaux et la protection de l'environnement, ce discours propose une solution de rechange au véganisme, qui semblait jusqu'alors la seule manière de ne pas encourager l'élevage industriel. La viande issue de tels élevages pourrait donc être affublée de l'étiquette « éthique ». Ce discours détourne ainsi les arguments contre l'élevage industriel (qui délégitimaient la consommation de viande) pour justifier les pratiques des petits éleveurs. Melanie Joy appelle ce phénomène le néocarnisme, c'est-à-dire une idéologie qui justifie la consommation de viande en y intégrant les critiques envers l'élevage industriel.⁴ Cette manière de présenter les choses a l'avantage de ne pas bousculer radicalement les habitudes du grand public. Les amateurs de steak, dégoûtés par les conséquences de l'industrialisation de l'élevage, peuvent ainsi continuer à en manger l'esprit tranquille. Le carnivore consciencieux est né. Sa viande est à la fois « heureuse » et « verte ». La viande heureuse Bien que le partisan des droits des animaux et le carnivore consciencieux s'accordent pour affirmer qu'il est immoral de faire souffrir les animaux, leurs opinions divergent sur un point crucial. Si le premier considère que la mise à mort est immorale, le second l'accepte tant qu'elle est faite sans souffrance. L'équation est simple : cochon joyeux + mort indolore = viande heureuse. Le discours de la viande éthique va cependant plus loin puisqu'il affirme que manger des animaux est aussi un geste altruiste. Sa logique repose



Une peinture signée mère Nature. Lac Okanagan. — Photographie par Véronique Gagnon

sur deux prémisses. D’une part, les espèces domestiquées, après des millénaires de sélection par les humains, ne sont plus adaptées à la vie sauvage. D’autre part, ces espèces doivent pouvoir continuer à exister – une position contraire à celle des véganes abolitionnistes qui proposent de les laisser s’éteindre. Il serait ainsi légitime de faire se reproduire les animaux domestiqués (tant qu’ils sont heureux) pour les consommer, dans la mesure où ce serait le seul moyen d’assurer leur survie. Une autre façon de présenter l’argument consiste à dire qu’il y aurait un contrat millénaire entre les humains et les animaux de ces espèces : les premiers offrant nourriture et protection en échange du corps et des sécrétions des seconds. Leslie Stephen, au XIX^e siècle, écrivait même que personne n’a plus d’intérêt en la demande de bacon que le cochon lui-même puisque sans elle, il n’y aurait pas de cochon.⁵

Pourtant, comment est-il possible d’appeler « contrat » une relation imposée de manière si unilatérale ? N’est-il pas paradoxal de soutenir une situation de dépendance créée artificiellement pour justifier la perpétuation de la domestication ? Le rôle historique joué par l’humanité dans le traitement de ces animaux devrait plutôt nous imposer de leur garantir une vie réellement heureuse et entière en mettant en place, par exemple, un système de refuges. Par ailleurs, il ne faut pas oublier que la

réalité de l’élevage, même quand elle se présente comme éthique, est loin d’être sans souffrance. James McWilliams, dans son livre *The Modern Savage: Our Unthinking Decision to Eat Animals* (Thomas Dunne Books, 2015), note ainsi que les petits éleveurs de viande bio continuent de castrer les cochons pour s’assurer que la viande soit bonne, et qu’ils le font sans anesthésie pour qu’elle reste biologique. Surtout, garantir de meilleures conditions de vie dans les fermes permet-il de faire l’impasse sur la mise à mort d’animaux encore jeunes ? Cause du décès précoce : la rentabilité. Et le fait que l’éleveur les aime sincèrement et s’en occupe ne change rien à la donne.

La viande verte

Frances Moore Lappé, une autrice et militante américaine, a été l’une des premières à critiquer l’élevage d’un point de vue environnemental. Dans son livre *Diet for a Small Planet*, (Ballantine Books, 1971), elle dresse le constat d’un énorme gaspillage de ressources : il faut beaucoup de protéines végétales pour produire une petite quantité de protéines animales. Depuis, les arguments se sont développés, notamment dans des ouvrages comme *Animal Factories* de Jim Mason et Peter Singer (Crown Publishers, 1980). En effet, si l’élevage

industriel utilise moins de terres que les traditionnels pâturages, il repose sur une production industrielle de grains et de légumineuses qui s’avère très polluante. Notons aussi qu’en monopolisant des terres arables, cette production prive indirectement des humains de nourriture. Enfin, la grande densité d’animaux dans les fermes industrielles concentre leurs déjections, ce qui contamine les terres et les cours d’eau.

Mais le carnivore consciencieux peut tenter de répondre à ces arguments. Simon Fairlie, par exemple, explique dans *Meat: A Benign Extravagance* (Permanent Publications, 2010) que ces problèmes sont causés par l’élevage industriel et non par l’élevage en général. En nourrissant les animaux en pâturage sur des terres impropres à l’agriculture ou avec des résidus agricoles non comestibles pour les humains, un petit éleveur utilise les animaux pour convertir en viande des matières végétales superflues. Les protéines ainsi produites constituent alors un ajout net de nourriture disponible pour les humains. De plus, en réduisant la densité des élevages et en ne dépendant pas de l’agriculture industrielle, les impacts environnementaux d’une telle production s’en trouvent profondément réduits.

Mais cela suffit-il à évacuer l’argument de base de Frances Moore Lappé ? Pas vraiment. À l’heure actuelle, environ un quart de la surface terrestre (non glacée) sert de pâturage. Peut-on légitimement utiliser davantage d’espace pour produire de la viande dont l’humanité n’a pas fondamentalement besoin – tant d’un point de vue nutritionnel que quantitatif ? Certes, un élevage à très faible densité constitue une amélioration selon presque tous les indicateurs environnementaux, mais faire mieux ne rend pas ce type d’opération nécessairement légitime. Si l’objectif est réellement de veiller à la protection de l’environnement, ne serait-il pas préférable de libérer ces terres afin de les rendre à la nature et aux animaux sauvages ?

Le carnivore «juste assez» consciencieux

Bien que l’élevage qui se dit éthique représente indéniablement une amélioration par rapport à l’élevage industriel, faire « mieux » ne signifie pas forcément faire « bien ». Pourtant, c’est précisément ce que le carnivore consciencieux suggère : il serait légitime de consommer de la viande si elle est produite en se préoccupant du bien-être des animaux et de l’environnement. Dans les deux cas, il faut

cependant constater que le carnivore consciencieux taille ses préoccupations sur mesure. C’est pourquoi Melanie Joy note que le néocarnisme propose des arguments qui semblent plausibles, mais sans offrir de réelle justification pour la consommation de viande.⁶

La crédibilité du discours de la viande éthique est discutable à un dernier égard. Si le carnivore consciencieux est sérieux à propos de ses principes, ne devrait-il pas uniquement consommer de la viande dite « éthique » ? Or, même Catherine Friend, autrice du livre *The Compassionate Carnivore* (Da Capo Press, 2008) et copropriétaire d’un petit élevage, reconnaît qu’elle mange encore de la viande industrielle un repas sur quatre. N’est-ce pas là le problème fondamental avec le néocarnisme ? En effet, en présentant la viande éthique comme moralement acceptable, c’est du même coup la consommation de viande en général qui n’est pas remise en question. L’environnementaliste britannique George Monbiot, pour sa part, exprimait en 2013 son dépit face au constat que l’industrie animale ait récupéré le soutien qu’il avait apporté à la viande verte comme en étant un plus pour la viande... industrielle.⁷ La fin de l’histoire ? Il a retiré son appui et tente de devenir végane.

¹ Par simplicité, le mot « viande » est utilisé pour désigner autant le corps (le morceau de viande) que les sécrétions (le lait, les œufs, etc.) des animaux.

² David Robinson Simon, *Meatonomics* (Conari Press, 2013).

³ Melanie Joy, *Why We Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows: An Introduction to Carnism* (Conari Press, 2011).

⁴ *Néo-carnisme : comprendre la « viande heureuse », le locavorisme, le régime paléo, et y répondre*, animal-sujet2, 2011

⁵ Leslie Stephen, *Social Rights and Duties* (Swan Sonnenschein & Co., 1896).

⁶ *Néo-carnisme : comprendre la « viande heureuse », le locavorisme, le régime paléo, et y répondre*, animal-sujet2, 2011

⁷ <http://www.theguardian.com/commentisfree/2013/nov/27/al-gore-veganism-eating-words-sceptical-meat-eating>

Photographie par Bianca Des Jardins, biancadesjardins.com — Maquillage
et coiffure par Sarah Ladouceur. — Bijoux par Elle Blackburn. — Modèle:
Mihaela @ Maven Management



Le véganisme est-il un anarchisme?

Que peuvent bien avoir en commun le véganisme et l'anarchisme ? Une histoire, des principes, des pratiques et un mot : le « véganarchisme ». Petite introduction à ce mouvement en plein essor qui refuse toutes les dominations.

Anarchie. Un concept qui, au mieux paraît naïf et chimérique, et au pire évoque le désordre et le chaos, la violence et la terreur. Pourtant, l'anarchie n'est pas l'anomie,¹ elle n'est pas l'absence de loi ou d'ordre : elle est *an-arkhê*, absence de commandement. Plus généralement, elle désigne le rejet de toute forme de domination ou d'exploitation, tout système d'« archie » telles que sont la hiérarchie, la monarchie, l'oligarchie ou la patriarchie. Devrais-je ajouter que l'anarchie s'oppose logiquement à l'*anthroparchie*, l'ensemble d'attitudes, de pratiques et d'institutions par lequel les humains dominent et exploitent les membres des autres espèces ?

Déjà en 1901, dans son célèbre pamphlet *À propos du végétarisme*, le géographe et anarchiste Élisée Reclus s'interrogeait sur l'élasticité de la morale dans notre rapport aux animaux non humains, ces « frères » que l'on mange et qui « pourtant aime[nt] comme nous, sent[ent] comme nous ». Établissant les liens entre notre traitement des animaux, les guerres de colonisation et, plus généralement, notre aspiration à dominer la nature, il posait les bases d'une réflexion antispéciste au sein du mouvement anarchiste :

Pour la grande majorité des végétariens, la question n'est pas de savoir si leurs biceps et triceps

sont plus solides que ceux des carnivores, (...) [mais] de reconnaître la solidarité d'affection et de bonté qui rattache l'homme à l'animal, (...) d'étendre à nos frères dits inférieurs le sentiment qui déjà dans l'espèce humaine a mis fin au cannibalisme. Le cheval et le bœuf, le lapin de garenne et le « lapin de gouttière », le cerf et le lièvre nous conviennent plus comme amis que comme viande.²

Il ne faudrait pas en conclure pour autant que tous les anarchistes sont sensibles aux arguments antispécistes et aux conséquences qui en résultent : tandis que le courant anarcho-primitiviste soutient la chasse et la semi-domestication,³ les tenants de l'écologie sociale⁴ estiment que nos relations aux animaux ne doivent pas être dictées par des considérations éthiques, mais par le fonctionnement de notre écosystème. Pourtant, il existe au sein du mouvement anarchiste un courant important en faveur de l'antispécisme et du véganisme, né des premières réflexions de Reclus et de ses prédécesseurs, et consolidé notamment par le texte de Brian A. Dominick, *Animal Liberation and Social Revolution, A Vegan Perspective on Anarchism or an Anarchist Perspective on Veganism* (Critical Mess Media, 1995). C'est de cet ouvrage qu'est né le concept de « véganarchisme », que je présenterai

Ophélie Véron est docteure en géographie et créatrice du blogue *Antigone XXI*. Ses recherches portent sur les mouvements sociaux véganes et environnementaux. Elle est par ailleurs autrice de *La pâtisserie crue* (Éditions La Plaque, 2015) et *Bébé Veggie* (Éditions La Plaque, 2016).

dans cet article. La question que je poserai ici n'est pas tant de savoir si tout anarchiste doit nécessairement être végane, mais plutôt si tout végane doit nécessairement être anarchiste. Le véganisme emprunte-t-il des formes à l'anarchisme ? Le véganisme se doit-il d'être anarchiste ?

Quand les luttes convergent

L'anarchisme n'est pas la recherche du chaos social, mais, ainsi que le définissait Piotr Kropotkine, un principe ou une théorie de la vie et de la conduite, basé sur l'horizontalité, l'autogestion et la démocratie consensuelle, plutôt que sur des structures hiérarchisées et centralisées.⁵ Cette théorie et pratique politique vise à générer une société où les individus sont amenés à coopérer en tant qu'égaux, non devant une loi imposée par le haut, mais selon des libres accords conclus entre ces individus et groupes. Elle s'appuie sur une volonté de démanteler tout rapport de force inégal, à travers la coopération volontaire, l'altruisme et l'entraide. L'anarchisme s'oppose donc à toute forme d'exploitation ou de domination par laquelle une majorité établirait ses privilèges sur une minorité sous couvert d'ordre social. Ainsi, comme l'écrit Simon Springer, cette pensée reconnaît-elle « le capitalisme, l'impérialisme, le colonialisme, le néolibéralisme, le militarisme, le nationalisme, le classisme, le racisme, l'ethnocentrisme, l'orientalisme, le sexisme, le genderisme, l'âgisme,

le validisme, le spécisme, le carnisme, l'homophobie, la transphobie, la souveraineté et l'État comme des systèmes de domination imbriqués » et se renforçant mutuellement.⁶

Il ne s'agit pas de donner des priorités à l'un ou l'autre de nos engagements, de combattre ces oppressions tour à tour, mais bien de s'y opposer de façon intégrale et concomitante. À l'inverse du marxisme, il n'y a pas de dictature du prolétariat qui vaille : la pensée anarchiste est intersectionnelle et n'admet pas de gradation. Nous sommes dans la convergence des luttes, et le spécisme n'échappe pas à ce combat. Comme l'écrit Brian Dominick (p. 5) : « Je suis végane car j'ai de la compassion pour les animaux ; je les vois comme ayant une valeur qu'ont également les êtres humains. Je suis anarchiste car j'ai la même compassion pour les êtres humains (...). En tant que radical, mon approche de la libération animale et humaine est sans compromis : la libération totale pour tous, ou rien. » De ce point de vue, le véganisme est partie intégrante de l'anarchisme.

En défendant l'idée que les oppressions à l'égard des animaux humains et non humains sont liées, la perspective véganarchiste montre sa proximité avec certaines approches féministes (comme celle de Carol J. Adams), écoféministes (selon Dominick, la destruction de l'environnement découle de l'anthropocentrisme) et issues des *critical race studies*.⁷ Pour les véganarchistes, ce qu'on trouve aux sources de ces oppressions, c'est l'*Establishment* : les institutions établies, présidées par le système étatique et capitaliste. L'État, explique Brian Dominick, est résolument anti-animal, comme en témoignent les multiples subventions à l'industrie du lait et de la viande et son opposition à tous ceux



Haut: Les gentilles gens qui nous prêtent leur divan ont de petites chèvres pour leurs enfants. Bas: Le soleil déjà prêt à se coucher à l'arrière des montagnes près de Golden, Colombie-Britannique. — Photographies par Véronique Gagnon



qui luttent contre l'exploitation animale.

Le capitalisme, quant à lui, meut et encourage ces industries par les profits que rend possibles l'exploitation animale et par la société de consommation sur laquelle ce système repose. Selon le sociologue Bob Torres, « la consommation, l'esclavage et l'assujettissement des animaux non humains à des fins humaines doivent être rejetés par les anarchistes, et définis comme un aspect parmi d'autres de l'oppression exercée par le capital »⁸. Ainsi, le véganisme ne peut rester un simple choix de consommateur au sein du système capitaliste. La consommation seule ne permettra pas de changer un système qui repose sur l'exploitation des animaux humains et non humains : c'est tout le système qu'il faut changer. En ce sens, le véganisme se doit d'être un anarchisme.

Pour une révolution intérieure

Tout comme on associe souvent l'anarchie au chaos, on est parfois tenté de croire que le mouvement anarchiste est tout entier mû par l'idée d'une révolution qui ferait table rase des institutions de notre société. Or, la révolution qui inspire l'anarchisme est, d'une part, non pas tant un événement qu'un *processus* et, d'autre part, non pas tant tournée vers l'extérieur que vers l'intérieur. C'est avant tout un processus de libération de nos aliénations individuelles. L'aliénation, ce concept clef de la pensée anarchiste, désigne l'incapacité des individus à se rendre compte de leur propre exploitation et la croyance qui en résulte que toute domination est justifiée.⁹ Se désaliéner, c'est alors remettre en cause les valeurs et les représentations culturelles dans lesquelles nous baignons depuis l'enfance. C'est transformer notre rapport au monde en remettant en question nos croyances et nos actions. Il s'agit donc de renverser les oppresseurs qui habitent nos esprits.

Dans la pensée véganarchiste, cette aliénation inclut l'ignorance – ou un refus plus ou moins conscient – de la réalité de l'exploitation animale. Or, cette ignorance n'est pas naturelle. Les humains ont une compassion naturelle à l'égard des autres humains, une compassion que les véganarchistes étendent à tous les êtres sensibles. En réalité, faire souffrir son prochain est une attitude qui requiert à la fois une construction culturelle et un effort moral. Pour faire taire le sentiment de compassion et le

phénomène de dissonance cognitive qui résulte de la consommation de viande,¹⁰ il faut soit dissimuler l'exploitation animale (plaçons les abattoirs loin des regards), soit construire nos représentations culturelles autour de « l'animal-à-manger », ce qui est l'objet du carnisme.¹¹ Or, c'est précisément parce que le véganisme fait de cette désaliénation une étape majeure de son combat contre l'exploitation animale qu'il peut être considéré comme un anarchisme.

Ici et maintenant

Une autre erreur commune à propos de l'anarchisme est de confondre projet et processus révolutionnaire. Contrairement au marxisme, l'anarchisme ne vit pas tout entier pour un projet révolutionnaire. Il s'appuie plutôt sur l'idée d'un *processus* révolutionnaire, réalisable, non au terme des multiples phases d'un programme, mais *ici et maintenant*. Ce qui est en jeu dès lors n'est pas tant d'atteindre un objectif final que serait la fin de l'État, grâce auquel l'idéal anarchiste pourrait être réalisé, mais bien une lutte « d'exigence infinie », comme le préconise Simon Critchley¹² : en créant des points d'altérité qui questionnent les limites de l'ordre établi et grâce auxquels les individus se rendent, chaque jour, maîtres de leur propre chemin.¹³ L'anarchisme n'est donc pas un projet, mais une *praxis*, à savoir un ensemble d'actions sous-tendu par une idée et tendant vers un résultat pratique.

C'est dans la vie de tous les jours que l'anarchiste, comme le végane, met en œuvre le processus révolutionnaire. Parce que nos actions du quotidien sont la preuve de notre aliénation, c'est aussi par celles-ci que nous pouvons nous libérer et changer les choses. Reconnaître que nous avons le pouvoir d'agir dans la vie de tous les jours, explique Dominick, voilà ce qui permet de libérer notre quotidien de l'aliénation et d'en faire un processus libérateur et révolutionnaire. L'activisme n'est alors plus extraordinaire, tendu vers le moment de l'insurrection, acte libérateur nous arrachant temporairement à notre vie quotidienne, mais il est *ordinaire*, inscrit dans la vie de tous les jours et dans la moindre de nos actions.

Parce que, chaque jour, à chaque repas, les véganes font le choix d'une alternative aux systèmes d'oppression dominants, le véganisme est, lui aussi, une praxis, une réalisation pratique de l'antispécisme dans l'*ici et le maintenant*. Ainsi, le

véganisme est-il essentiellement, dans son thème de combat comme dans son mode de fonctionnement, anarchiste. Il s'oppose à une forme de domination et d'exploitation injustifiée et devrait, par là même, se faire intersectionnel et s'opposer aux autres oppressions qui y sont liées. Il est également mouvement du quotidien, c'est-à-dire un mouvement qui transforme la vie *du quotidien* (de tous les jours) par la vie *au quotidien* (tous les jours). On peut ici établir un parallèle avec la définition de l'anarchiste par Dominick (p.13) :

Le rôle du révolutionnaire est simple : fais de ta vie un modèle miniature de la société alternative et révolutionnaire que tu imagines. Tu es un microcosme du monde qui t'entoure et même la plus simple de tes actions affecte le contexte social dont tu fais partie. Fais en sorte que ces effets soient positifs et radicaux dans leur nature même.

Cette façon de procéder n'est pas sans rappeler le thème anarchiste de la « propagande par l'action », entendue, non au sens de recours à la violence, mais en tant que politique préfigurative. Il ne s'agit pas simplement pour l'activiste de prôner différents types de rapports aux êtres vivants, ou même de se battre pour les atteindre, mais de montrer par ses actions que de tels rapports sont possibles et de s'évertuer à les créer au quotidien.¹⁴ Le véganisme comme l'anarchisme sont des philosophies ancrées dans nos actes et nos routines. La réunion de ces deux mouvements à travers le véganarchisme n'est pas simplement de nature théorique : elle est également méthodologique et pratique, puisque tous deux supposent le même mode d'action. Ainsi, paraît-il logique de voir le véganisme intersectionnel et l'anarchisme comme deux praxis étroitement liées et susceptibles de se rencontrer et de se fondre l'une dans l'autre.

S'il est des thèmes sur lesquels le véganisme et l'anarchisme peuvent diverger, en particulier le rôle de l'État – l'anarchisme n'estimant pas que des lois de protection des animaux soient susceptibles de mettre un terme à leur exploitation –, on peut toutefois conclure à une similarité certaine des deux mouvements, ainsi qu'à une présence importante de la pensée et de la pratique anarchistes au sein du véganisme. Pourtant, le véganisme, comme praxis, n'est pas simplement proche de l'anarchisme : il se doit d'être anarchiste. L'anarchisme offre une compréhension systématique des fondements de l'exploitation animale, de même qu'un mode de

résistance à cette exploitation. Il mérite, à ce titre, de se voir offrir une plus juste reconnaissance au sein du mouvement végane et, au-delà, une place plus importante au sein des études critiques sur les animaux et l'antispécisme.

¹ Néologisme durkheimien qui désigne une situation de désordre social, un monde sans lois ni règles, où seule la violence vient à bout des différends.

² Reclus, Élisée. « À propos du végétarisme » *La réforme alimentaire*, 5, n°3 (1901) : 42.

³ Jensen, Derrick. *A Language Older Than Words*. (Chelsea Green Publishing, 2004).

⁴ Bookchin, Murray. *The Ecology of Freedom: The Emergence and Dissolution of Society*. (Cheshire Books, 1982).

⁵ Kropotkine, Piotr. « Anarchism ». (*Encyclopædia Britannica*, 11th ed., 1911).

⁶ Springer, Simon. « Anarchism ! What Geography Still Ought to Be » *Antipode*, 44, n°5 (2012).

⁷ Spiegel, Marjorie. *The Dreaded Comparison: Human and Animal Slavery*. (Mirror Books, 1996).

⁸ Torres, Bob. *Making a Killing: The Political Economy of Animal Rights*. (AK Press, 2007) : p. 209.

⁹ Zerzan, John. *Running on Emptiness: The Pathology of Civilization*. (Port Townsend : Feral House, 2002).

¹⁰ Gibert, Martin. *Voir son steak comme un animal mort*. (Lux Éditeur, 2015).

¹¹ Joy, Melanie. *Why we love dogs, eat pigs and wear cows – An Introduction to carnism*. (Conari Press, 2010). Voir aussi : Véron, Ophélie. *L'animal que l'on [ne] mange [pas] : représentations médiatiques et artistiques*. (Transverse, 2016) : 15.

¹² Critchley, Simon. *Infinitely Demanding: Ethics of Commitment, Politics of Resistance*. (Verso Books, 2007).

¹³ Newman, Saul. *The Politics of Postanarchism*. (Edinburgh University Press, 2010).

¹⁴ Werkheiser, Ian. « Domination and Consumption : an Examination of Veganism, Anarchism, and Ecofeminism » *PhaenEx*, 8, n°2 (2013).

Haut : On ne lui a pas donné le choix. Bas : Champ de bisons. — Photographies par Véronique Gagnon



Je mange donc je sème

Et si on se mettait à l'agriculture urbaine? Jardin de balcon ou communautaire: petit mode d'emploi pour se lancer dans l'aventure potagère.

Nul besoin d'avoir le pouce vert pour réussir à cultiver des légumes. J'en suis la preuve vivante. Encore chanceuse que les quelques plantes vertes de mon appartement n'aient besoin d'eau qu'une fois tous les dix jours, parce qu'elles frôlent malgré tout la mort par déshydratation plusieurs fois par année. Pourtant, lorsqu'il s'agit de jardiner pour me nourrir et nourrir les gens qui m'entourent, les règles du jeu changent. N'essayez pas de vous interposer entre mon plant de courgettes et moi. Je suis une agricultrice urbaine féroce, activiste de l'arrosoir. Et parce que, disons-le, les géraniums c'est plutôt 2010.

Pourquoi faire un jardin?

Lorsque j'ai commencé à m'intéresser à l'agriculture urbaine à Montréal, celle-ci m'est vite apparue comme une piste de solution extrêmement polyvalente par la variété d'enjeux environnementaux, économiques et sociaux auxquels elle répond. Non seulement les projets d'agriculture urbaine offrent aux citoyens une meilleure autonomie alimentaire, mais ils leur permettent aussi de manger plus frais, de s'attarder à l'origine de leurs aliments, de prendre conscience de la valeur de ceux-ci, de moins gaspiller, et j'en passe.

Faire son propre jardin ou participer à un jardin collectif ou communautaire permet de resserrer le

tissu social en devenant prétexte à toutes sortes d'échanges, d'entraide et de rencontres. Et s'il peut vous permettre quelques économies, votre jardin deviendra bien vite votre plus grande source de fierté – comme en témoignera votre compte Instagram dès le mûrissement de votre première tomate cerise! Bref, les effets collatéraux de l'agriculture urbaine sont tout simplement infinis.

Commencer par le commencement

Que vous fassiez un jardin en plein sol ou sur un balcon, il vous faudra vous procurer un certain nombre de plants. Dans le cas de plantes à croissance rapide comme le haricot, ou encore les légumes racines – comme la betterave ou la carotte –, vous pourrez vous contenter d'acheter des semences et de planter celles-ci en terre au printemps. Évitez les Rona de ce monde, *por favor*, et optez plutôt pour des semences biologiques ou dites du patrimoine. Dans le cas de plantes qui aiment la chaleur ou à croissance plus lente, comme les fameuses tomates, deux options s'offrent à vous: acheter en pépinière des plants prêts à être transplantés ou encore faire pousser vos propres semis à l'intérieur.

Gabrielle Lamontagne

Gabrielle Lamontagne-Hallé anime et réalise l'émission *Montréal par la racine* sur les ondes de CIBL 101,5 Montréal.

Semis or *not* semis?

Si vous en êtes à votre première saison de jardinage, on ne vous en voudra pas que vous vous enleviez un peu de pression en vous procurant vos plants chez un pépiniériste. Ils sont là pour ça!

Si en revanche vous sentez l'appel des semis, il vous faudra réunir trois conditions essentielles: espace, luminosité et humidité. Une petite table pourra faire l'affaire, mais il faudra lui trouver un endroit très ensoleillé ou encore prévoir un éclairage d'appoint aux néons. Dans un tel cas, inutile de dépenser des sommes faramineuses en centres de jardinage: un ballast pour fluorescents muni de deux tubes (un blanc froid et un blanc chaud pour reproduire l'éclairage naturel) trouvé en quincaillerie pour une quarantaine de dollars fera très bien le travail. Idem pour les semoirs: accumulez quelques contenants cartonnés d'un ou deux litres de jus pour y lancer vos semis. Si vous mettez la main sur des barquettes transparentes de mesclun ou de roquette, utilisez-les pour recouvrir vos semoirs et ainsi retenir l'humidité et créer un effet de serre.

Pour la marche à suivre (terreau à semis, espacement, arrosage) et le calendrier des plantations, vous trouverez une foule de renseignements sur le Web. Je vous conseille particulièrement le Guide du potager urbain disponible gratuitement en ligne et dont un chapitre entier est dédié aux semis intérieurs. Il faudra évidemment leur donner un peu d'amour, mais c'est personnellement ma meilleure thérapie hivernale. Les petits bouts verts qui émergent de vos barquettes font de chaque lever un moment

d'émerveillement digne des matins de Noël!

Planifier votre jardin

Je ne vous conterai pas d'histoires. Sur le plan productif, rien ne vaut un jardin en pleine terre dans un sol en santé. Mais si comme moi vous n'avez pas accès à un seul centimètre carré de cour, sachez que l'agriculture urbaine hors sol offre aussi certains avantages, en plus de regorger de possibilités. Elle permet entre autres de contrôler la qualité de votre sol et son irrigation. Les balcons et les façades des bâtiments de Montréal offrent aussi un microclimat quasi tropical à cause de la rétention de chaleur par le bitume, ce dont raffoleront les solanacées (tomate, aubergine, poivron, cerise de terre, etc.).

Questionnez-vous donc sur ce que vous souhaitez voir pousser dans votre jardin: plantes comestibles, ornementales, médicinales, aromatiques? Planifiez ensuite votre aménagement en fonction de l'espace disponible et de l'ensoleillement. Réservez par exemple les zones d'ombrage aux légumes qui préféreront la fraîcheur (laitue, roquette, épinards, etc.) et offrez plutôt du soleil aux solanacées et aux cucurbitacées (concombres, melons, courgettes, etc.).

Votre espace est très restreint? Misez sur les cultures les plus rentables. Des tomates et des légumes frais vous feront assurément économiser davantage à l'épicerie que des pommes de terre ou des oignons.

Au moment de disposer vos plantes, essayez d'appliquer les principes de compagnonnage – un joli mot qui désigne les associations bénéfiques de plantes entre elles, pour repousser des insectes

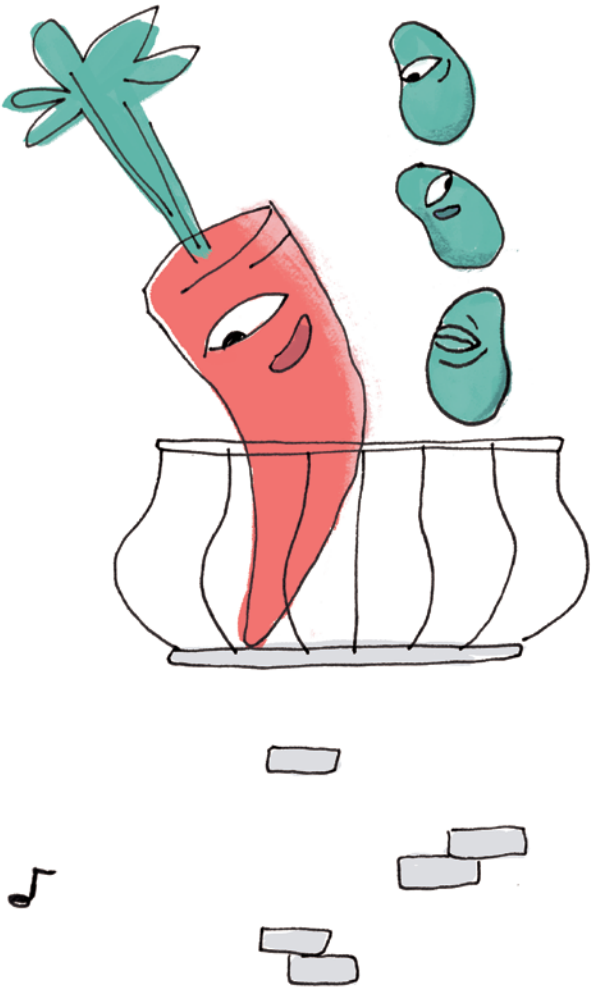
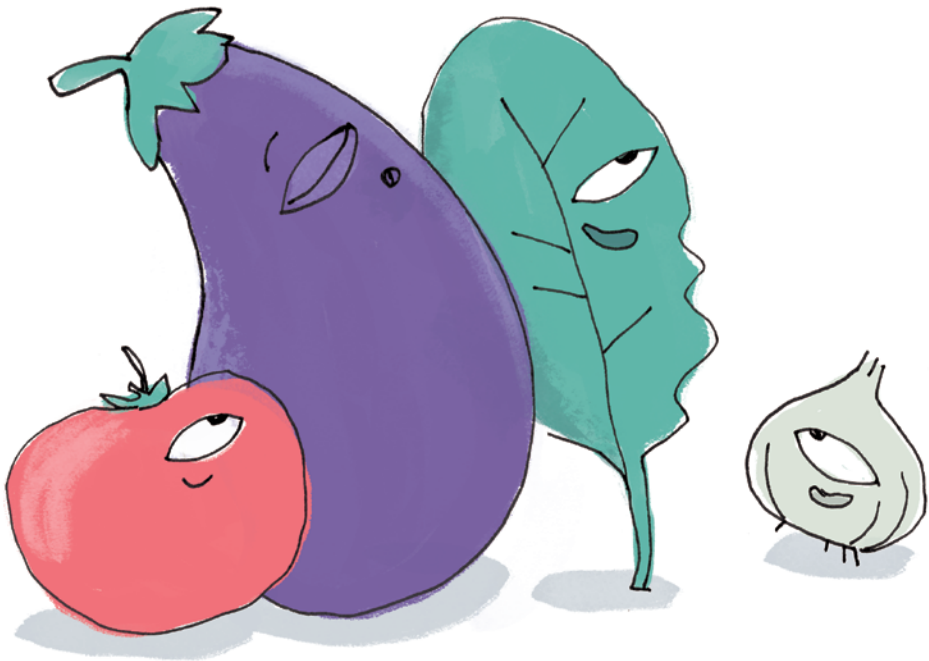


Des champs à perte de vue dans les prairies de l'Alberta. — Photographie par Véronique Gagnon

nuisibles par exemple. Vous trouverez de nombreux tableaux de compagnonnage en ligne (voir les fiches horticoles du projet Des jardins sur les toits dans la section Ressources), de même que des applications mobiles pour planifier votre jardin en respectant les associations de plantes les plus connues.

Dans les pots de récup', les meilleurs légumes

Il existe des dizaines de modèles de contenants destinés au jardinage hors sol, à commencer par les populaires sacs Smart Pot en matière géotextile que distribuent depuis plusieurs années Les Urbainculteurs. Sachez toutefois qu'il est possible de monter un jardin en utilisant presque exclusivement des contenants récupérés, comme des sacs de café en jute, d'anciens bacs de recyclage et des chaudières de plastique. Le projet Des jardins sur les toits de l'organisation Alternatives propose d'ailleurs une marche à suivre sur son site Web pour assembler des jardinières à réserve d'eau à partir de chaudières récupérées. Il suffit de faire le tour des petits restos de votre quartier pour demander qu'ils vous les mettent de côté au lieu de les jeter. Ces bacs dits à double fond présentent plusieurs avantages, dont une autonomie en eau de quelques jours, une meilleure rétention des nutriments dans le sol et un développement plus en profondeur du système racinaire des plantes.



QUELQUES ERREURS À ÉVITER

- ⌚ Vouloir en mettre trop: en surchargeant vos bacs, vos plantes risquent de moins produire si elles manquent de nutriments, et vous n'en ressortirez pas gagnant.
- ⌚ Vouloir tout essayer: libre à vous de faire vos expériences, mais je les ai essayées les carottes en bac, et elles faisaient au plus deux centimètres.
- ⌚ Commencer ses semis trop tôt: oui, on est trop excités, ça se comprend! Mais un plant de tomate qui fait trois pieds dans un contenant de jus Oasis, inutile de préciser que ça devient un peu à l'étroit!
- ⌚ Vouloir tout garder: on me surnomme moi-même la Mère Teresa des plantes. Mais je l'ai appris à la dure, l'agriculture est fasciste. Rien ne sert de transplanter le petit semis frère si vous pouvez en privilégier un plus fort. Pareil au moment du désherbage: vaut mieux retirer les intrus même s'il peut être intrigant de les laisser pousser, juste pour voir. Fasciste, je vous dis.

Fertilisation et véganisme

À l'heure actuelle, l'essentiel de notre agriculture repose sur une fertilisation à base d'intrants animaux, à savoir les fientes de poules, la farine de crevettes et le fumier composté, pour ne nommer que ceux-là. Il est évidemment possible de fertiliser un sol sans intrants animaux, à condition de varier ses types d'engrais. Un compost végétal riche et équilibré pourra apporter azote et carbone à la terre, de même que l'ajout d'un paillis (paille, copeaux de bois) en surface, lequel permettra en plus de retarder l'assèchement du sol. Si vos plantes présentent des carences nutritives, vous pourrez aussi concocter des purins végétaux maison dont vous trouverez différentes recettes sur le Web.

Bien que nous soyons les amis des animaux, vous risquez d'éprouver à quelques moments de la saison une aversion profonde, voire violente, pour ceux qui réussiront à vous devancer dans votre récolte. Que ce soient les rats laveurs du mont Royal, les écureuils du Plateau, les oiseaux de Verdun ou le chat du proprio, préparez-vous mentalement: ils seront sans pitié. Il existe bien des trucs de grand-mère pour les tenir à l'écart (piment de Cayenne, poivre, cheveux humains, CD accrochés aux arbres et, en cas extrême, le non séduisant, mais efficace treillis métallique!). Le mieux reste de tester ces options dans votre propre jardin.

Trop coincé?

Même votre balcon n'arrive pas à vous vendre du rêve? Sachez qu'en plus des jardins communautaires, qui offrent aux citoyens de petits lots de jardinage dans tous les arrondissements de Montréal – mais dont les listes d'attente peuvent décourager le plus persévérant des jardiniers –, il existe aussi plusieurs options collectives. Renseignez-vous auprès de votre écoquartier pour connaître les jardins collectifs et les ruelles vertes de votre quartier, ou encore impliquez-vous avec les Incroyables comestibles, qui proposent des bacs de culture à partager un peu partout à Montréal.

Sortez vos chapeaux de paille et... bon jardinage!

- 01. **Guide du potager urbain**
guidepotagerurbain.com
- 02. **Agriculture urbaine Montréal**
agriculturemontreal.com
- 03. **Projet Des jardins sur les toits (fiches horticoles)**
lesjardins.alternatives.ca
- 04. **Les Urbainculteurs**
urbainculteurs.org
- 05. **Incroyables Comestibles Montréal**
page Facebook

JARDINER À PETIT PRIX

- 1. Inscrivez-vous aux ateliers gratuits ou à coût modique offerts par les écoquartiers et autres organismes en agriculture urbaine (Le Crapaud, Concordia Greenhouse, Alternatives, Santropol Roulant, etc.).
- 2. Renseignez-vous sur les journées de distribution de compost gratuit et de plantes qu'organise votre arrondissement au printemps.
- 3. Privilégiez la récupération et le *do it yourself* dans le choix de vos contenants de jardinage.
- 4. Faites des échanges de semences, de semis ou même de vos surplus de récoltes avec la plate-forme en ligne PlantCatching.



Illustration par Aurore Danielou, OH-DA Illustration

LIVRES

essais, critiques

Des livres qui goûtent bon

Les pâtisseries de Rose Madeleine: 50 recettes véganes
Véronique St-Pierre



Voici le tout premier livre de Véronique St-Pierre, diplômée en pâtisserie française classique et fondatrice du blogue *Rose Madeleine*. La mission du livre est de permettre au lecteur ou à la lectrice de découvrir comme il est plaisant de faire des pâtisseries « autrement ». Mission accomplie ? Oh oui ! Dans l'introduction d'une vingtaine de pages, l'autrice énumère les aliments indispensables dans un placard végane. Suit la géniale section « L'art de remplacer », qui décrit les différents substituts aux produits d'origine animale couramment utilisés en pâtisserie. L'autrice présente ensuite ses recettes de base top secrètes, encourageant aussi le lecteur à éviter les produits transformés. Maintenant bien outillé,

ce dernier peut sortir son tablier et mettre à l'essai l'une des recettes gourmandes signées Rose Madeleine. Les recettes sont bien expliquées et à la fois accessibles et recherchées. Le livre a un look épuré et gourmand, avec des clichés de pâtisseries qui semblent « prêtes à manger ». Coup de cœur pour les différents crumbles utilisés pour couronner telle ou telle pâtisserie – une délicieuse habitude que le livre donne envie de prendre. Les brownies aux framboises et à la lavande, les cupcakes à la vanille et au caramel salé, et le gâteau aux carottes et aux cerises noires avec glaçage au fromage à la crème donnent réellement l'eau à la bouche. Quelques recettes sans farine (comme les biscuits au tahini avec glaçage à la fleur d'oranger et les moelleux aux pois chiches, au chocolat et au café) vous sauveront la vie si vous souhaitez gâter une personne intolérante au gluten. Ce livre, qui va certainement plaire aux véganes, représente aussi une belle idée de cadeau pour les omnivores curieux à la dent sucrée, ou les incrédules pour qui dessert rime avec œufs, lait et beurre. Le seul, seul, seul bémol ? Les gourmandises au chocolat présentées devant un fond brun, ha ha !

UNO cookbook: des recettes 100% végétales simples et savoureuses qui nous font du bien, à nous, aux animaux et à la planète
Manuel Marcuccio



Dans son tout premier livre, le blogueur Manuel Marcuccio présente plus de 80 recettes 100 % végétales, précédées d'une introduction anecdotique dans laquelle il parle de ses valeurs et de sa philosophie gastronomique et de consommation avec un ton léger et non moralisateur. La mission du livre ? Transformer des plats traditionnellement préparés avec des œufs et du fromage en plats sans ingrédients d'origine animale. J'ai un faible pour la section des ingrédients clés (ingrédients simples comme inusités, de l'assafétida au manioc, en passant par le gomasio),

Ariane Bilodeau



Ariane Bilodeau est blogueuse à *Vert et Fruité*,
vertetfruite.com.

avec un système de pastilles visant à aider les lecteurs à se retrouver au marché. Maintenant, les menus. C'est là que ça se gâte un peu. On retrouve 11 menus, sans ordre logique, comprenant chacun une introduction superflue et quelques recettes aussi sans ordre logique. Il est parfois difficile de comprendre le concept du menu (« Ne conserver que le cœur » ... ?). On se demande pourquoi des recettes de vol-au-vent et de pâtes maison se retrouvent sous « Fringale ». L'esthétique, quant à elle, est un peu étrange et très chargée, pas toujours alléchante, contrastant avec le look épuré actuellement en vogue pour les blogues et livres de cuisine, mais j'ai tout de même envie d'essayer bon nombre de recettes. J'adore les déclinaisons de mayonnaises végétales et les pâtes farcies de toutes les formes et couleurs. J'ai hâte d'essayer le magnifique kir royal avec parapluies de sureau, la pizza aux figues farcie de fromage crémeux de riz et les lasagnes crues de courgettes aux trois pestos. La carbonara à la crème de tofu au safran et au tempeh fumé a été un vrai délice, à faire et refaire (en ajoutant un peu d'ail). Malgré les quelques bémols, *UNO Cookbook* est un livre intéressant, surprenant et abordable, qui plaira assurément aux curieux et aux amoureux de pâtes et de seitan.

130 recettes vegan: cuisiner sans produits d'origine animale
Clémence Roquefort



Contrastant avec les livres de recettes qu'on connaît, ce livre en format poche fait de papier brouillon n'a qu'une seule photo... soit celle sur la couverture ! L'autrice commence l'introduction d'une cinquantaine de pages en faisant un portrait bien sombre, et peu attrayant, du véganisme. Une alimentation « beaucoup plus difficile à vivre au quotidien ». Hum. Des « ingrédients pas à la portée de toutes les bourses et difficiles à trouver ». Des végétaliens pour qui il peut être « impossible de se nourrir à l'extérieur ». Ouch, ça part mal. Heureusement, le reste de l'introduction précise et

engagée permet au petit bouquin de remonter la pente. L'auteur va même jusqu'à parler d'antispécisme – un mot peu utilisé dans les livres de recettes – et fait un résumé des divers enjeux liés à la consommation de produits d'origine animale (éthique, santé, environnement), en prenant soin de parler des différents rythmes, selon les sensibilités et volontés de chacun. Suivent de courtes précisions sur des aliments « controversés », comme le miel (dommage que la salade explosive à la grenade en contienne... !) et le colorant alimentaire. L'autrice parle aussi des sources végétales de nutriments essentiels, des principaux aliments liés à l'alimentation végétale (avec un tableau saisonnier facilitant la cuisine au gré des saisons) et de différents substituts. Ensuite, les recettes. Cent-trente recettes ultrasimples (parfois même trop simples) et faciles à réaliser avec seulement une poignée d'ingrédients, accompagnées d'une courte explication bien précise, sans artifices ni photos. Voilà un livre sûrement trop élémentaire pour les gens qui ont déjà fait la transition vers le végétarisme, mais qui représente quand même une bonne introduction pour les personnes curieuses, mais intimidées, ou qui n'ont pas l'habitude de cuisiner. Je suis sous le charme des burgers de potimarron, du risotto au brocoli et lait de coco, de la panna cotta lait de coco et grenade et des rochers au chocolat et aux amandes.

Mes bonnes recettes vegan: 100% gourmandes – 100% faciles
Dunja Gulin



Dunja Gulin est professeure de cuisine et l'autrice de quatre livres de cuisine végétalienne. Dans ce magnifique ouvrage, elle présente des recettes faciles, faites d'aliments le moins transformés possible. Fusionnant différents types de cuisine, elle met l'accent sur la cuisine macrobiotique, végétalienne et crue. Sa mission ? Aider les gens à « consommer ce que la nature a de plus précieux à nous offrir, avec un peu de bon sens, et une approche personnalisée ». Après une introduction de quelques pages sur les bases de l'alimentation végétale et l'importance de l'équilibre et de l'organisation, l'autrice présente ses trucs du quotidien. On voit rapidement que les céréales complètes et légumineuses comptent parmi ses aliments chouchous, avec les algues séchées (délaissées en cuisine occidentale, elles ont pourtant une durée de vie quasi illimitée, en plus d'être riches en minéraux et goûteuses). Ensuite, on retrouve une soixantaine de recettes à la portée de tous, bien expliquées, colorées et appétissantes. Sans parler expressément de gluten (sauf

pour quelques recettes, comme le pain sans gluten et sans levure, qu'il est possible de décliner de plusieurs façons), l'autrice offre souvent des solutions de rechange. Les quelques ingrédients moins accessibles sont néanmoins faciles à remplacer. L'autrice utilise également beaucoup d'aliments séchés ou déshydratés, une habitude très pratique et peu coûteuse. Les recettes de seitan maison et de fromage végétal fermenté, très faciles à faire, feront assurément le bonheur des végétariens gourmands tout comme des omnivores curieux. Mon palmarès personnel : la simplissime purée de millet, les galettes à l'oignon, les burgers à base de pulpe de légumes (pour éviter le gaspillage lorsqu'on fait ses propres jus de légumes !), la crème de tofu comme garniture à pizza, les mignonnes et appétissantes croquettes de millet, et les falafels crus (sans légumineuses ni farine). L'esthétique est tout à fait à mon goût – un livre sans prétention ; uniforme, mais pas unilatéral ; coloré, mais épuré. À découvrir !

Faux-mages véganes: plus de 125 recettes végétales pour succomber à l'un des plus grands plaisirs de la vie
John E. Schlimm

L'auteur et activiste John Schlimm présente ici une trentaine de recettes de faux-mages avec près d'une centaine de recettes de déjeuners, de soupes, de salades, d'accompagnements, de sandwiches, d'amuse-gueules et de repas avec une *twist* fromagée. En résulte un très beau livre, agréable à feuilleter encore et encore, avec des photos alléchantes et épurées (j'aurais toutefois préféré voir plus de photos des faux-mages et moins des ingrédients ou accompagnements). La courte

introduction un brin prétentieuse (Ce livre changera votre vie ! Fini la privation !) met néanmoins l'eau à la bouche et donne envie de tourner les pages. L'auteur qualifie son ouvrage de livre de recettes « pensées pour la cuisine de tous les jours » et destinées aux véganes, hypercarnivores (!) et curieux affamés. Les recettes sont bien expliquées ; toutefois, selon moi, les pages entières d'ingrédients (dont de l'agar parfois en paillettes, parfois en poudre, et divers types de miso) et de directives en police microscopique pourraient faire peur à certains de ces destinataires. En revanche, elles enchanteraient fort probablement les véganes et omnivores habiles en cuisine, suffisamment patients (un macaroni au fromage qui compte plus de 30 ingrédients ?) et au garde-manger bien garni (4 tasses de levure alimentaire pour un faux-mage, ouf !), tout en donnant des idées pour utiliser des faux-mages du marché. À la manière de pas mal tous les livres de cuisine végé, les recettes sont précédées d'une section parlant des principaux aliments, avec quelques recettes de base. Les chapitres dédiés aux déclinaisons du mac 'n' cheese et du gâteau au fromage, ainsi que pour le tableau d'accords entre les faux-mages et le vin, la bière et les cocktails m'ont complètement séduite. À essayer : le faux-mage au vin et le tout simple feta à base de tofu. Je craque pour la trempette au cheddar du pub, les boulettes de fruits et noix de saison, la fondue triplement gourmande et les barres de cheese-cake enrobées de pacanes. Miam !

BKIND



Photographie par Kéven Poisson

Produits naturels de qualité, fait maison, non testés sur les animaux et non nocifs pour l'environnement.

bkind.ca

Plaidoyer pour la déviandification de l'alimentation

Dénonçant la tendance à voir l'augmentation de l'élevage comme un marqueur de développement et de progrès, *The Ecological Hoofprint* analyse les impératifs économiques et politiques qui ont fait passer la viande de la périphérie au centre de notre alimentation malgré ses impacts négatifs sur l'environnement, les animaux, la santé humaine et la sécurité alimentaire mondiale.

Le concept d'*ecological hoofprint* sert à mettre en lumière l'impact particulier de l'élevage dans notre empreinte écologique (*ecological footprint*) globale. La production de viande a augmenté de 100 % de 1950 à 1990 et de 41 % de 1990 à 2003, c'est-à-dire deux fois plus vite que la population humaine. Même si les environnementalistes parlent peu de cette autre « bombe démographique » que représente l'augmentation des animaux d'élevage, celle-ci est directement liée à plusieurs problèmes préoccupants, notamment l'appauvrissement des sols, la perte de la biodiversité, le gaspillage des ressources terrestres, la pollution de l'eau, la consommation d'énergies fossiles, la production de gaz à effet de serre, la raréfaction des ressources en phosphore, azote et potassium et le développement de la résistance bactérienne. Malgré ces impacts négatifs, la FAO prévoit que la production de viande

devrait au moins doubler d'ici à 2050, pour atteindre plus de 120 milliards d'oiseaux et de mammifères tués annuellement.

Tony Weis s'insurge contre la tendance à présenter cette prédiction comme étant inévitable, voire souhaitable : la « viandification » (*meatification*) rapide et sans précédent de notre alimentation n'est « ni naturelle, ni inévitable, ni bénigne », soutient ce professeur de géographie. L'intérêt particulier de son livre n'est pas seulement de fournir une impressionnante synthèse des connaissances sur les impacts environnementaux de l'élevage, mais également de donner un aperçu historique de son rôle dans le développement des classes sociales, du patriarcat, du capitalisme et du colonialisme. Il explique notamment que l'augmentation de la production de viande après la Seconde Guerre mondiale aux États-Unis a été le résultat de politiques

Christiane Bailey

Christiane Bailey est doctorante en philosophie et spécialisée en éthique animale. Pour en savoir plus : ecologicalhoofprint.org

délibérées visant à transformer les surplus de grains en marchandises plus dispendieuses afin de répondre à l'impératif de croissance du capital dans l'agriculture.

Pour atteindre cet objectif, la supériorité nutritionnelle de la viande a été vigoureusement défendue par l'industrie de l'élevage et de la transformation des viandes, soutenue par le département de l'Agriculture aux États-Unis (USDA). Ce mythe a été intégré dans les recommandations nutritionnelles gouvernementales, malgré des indicateurs clairs sur les problèmes liés à l'augmentation de la consommation de produits animaux sur la santé (notamment sur les maladies cardio-vasculaires). Tony Weis soutient que la « viandification » de l'alimentation mondiale a beaucoup plus à voir avec la recherche du profit et le fétichisme entourant la viande – à la fois marqueur de classe sociale et symbole de force et de virilité – qu'avec des raisons nutritionnelles ou écologiques : « Il y a manifestement un puissant fétichisme autour de la viande, qui est largement perçue comme un objet désirable avec peu ou pas de réflexion sur la nature de sa production. »

Du coup, mettre en pratique « l'impératif de déviandification » de nos sociétés implique de dénoncer ce fétichisme de la viande, de combattre les mythes alimentaires et de porter attention aux coûts réels de l'élevage, à la fois pour les êtres

humains et les autres animaux. Ce combat devrait, selon ce géographe, être un pilier des luttes sociales et environnementales au XXI^e siècle puisque le démantèlement de l'industrie de l'élevage est « au centre de tout espoir de développer une agriculture mondiale plus soutenable, plus morale (*humane*) et plus juste ».



The Ecological Hoofprint: The Global Burden of Industrial Livestock, Tony Weis (Zed Books, 2013)

Le chagrin des animaux

Barbara J. King (Éditions de Fallois, 2014)



À travers de nombreux exemples d'amitiés animales, l'anthropologue Barbara J. King nous convie à une réflexion sur les relations sociales des animaux et sur la profondeur des liens qui les unissent. Peut-on identifier de l'amour, ce sentiment complexe s'il en est, célébré de toutes parts chez les humains ? Barbara J. King soutient que pour parler d'amour chez les animaux, il faut qu'il y ait notamment une volonté commune de partager son quotidien avec un compagnon et de la souffrance lorsque survient une séparation. Le chagrin de la perte serait donc le prix de l'amour.

Ainsi, en entrant dans l'intimité de nombreux deuils animaliers toutes espèces confondues, *Le chagrin des animaux* dresse un portrait des multiples visages de la perte. On comprend alors que c'est le caractère unique de chaque individu et de chaque relation qui détermine l'intensité et les manifestations du chagrin. Certains cessent de s'alimenter au décès de leur compagnon (parfois jusqu'à se

laisser mourir), d'autres le cherchent avidement en poussant des plaintes, d'autres encore se couchent sur sa dépouille ou tentent de la réanimer. Il arrive d'ailleurs, note King, que les animaux voient leur deuil facilité parce qu'ils tissent de nouvelles relations significatives avec d'autres.

Les questions délicates du suicide animal, de notre perception romantique de la monogamie des oiseaux et des communautés de singes (paradoxalement capables de cruauté et de compassion, tout comme les humains) sont abordées avec nuances et dans un style accessible. Si son statut d'anthropologue la garde dans ce qu'elle nomme « la hantise de l'anthropomorphisme », King soutient cependant que nos rituels élaborés de deuil et la manière singulière dont nous exprimons le chagrin ne font pas de nous des êtres supérieurs aux autres animaux.

Voilà un livre bouleversant : il ouvre une porte sur un monde d'une richesse et d'une complexité émotionnelles encore à découvrir. Et si le deuil de certains animaux d'élevage envers leur compagnon n'est abordé que brièvement (notamment au sein de sanctuaires pour animaux de ferme), l'ouvrage amène tout de même à prendre la mesure de la souffrance infligée aux animaux des fermes industrielles qui voient quotidiennement disparaître leurs semblables.

— **Émilie-Lune Sauvé**

Manuel de résistance féministe

Marie-Ève Surprenant (Éditions du remue-ménage, 2015)



Petit livre d'autodéfense intellectuelle, le *Manuel de résistance féministe* de Marie-Ève Surprenant entreprend une double tâche de démythification : d'une part, en précisant en quoi consiste le féminisme et en montrant sa pertinence historique et, d'autre part, en s'attaquant aux différents mythes antiféministes tenaces.

Dans la première partie du livre, Surprenant définit divers courants féministes, tels que le féminisme radical, queer, égalitaire, de la différence, ainsi que le *Black Feminism*. Elle montre que la diversité du féminisme permet à celui-ci de s'enrichir, de surmonter ses contradictions internes et d'en faire une lutte toujours politiquement pertinente à notre époque.

À travers une brève histoire du mouvement féministe au Québec, elle rend hommage à plusieurs femmes québécoises, largement oubliées :

des militantes féministes ou bien des femmes pionnières dans leurs domaines d'études ou professionnel, ou encore des femmes de lettres ou des intellectuelles. Avec cet exercice de mémoire, Surprenant montre la mise à l'écart historique des femmes. Même les victoires qu'elles remportaient après plusieurs années de luttes étaient souvent le fruit d'autres facteurs. Par exemple, elle montre que le droit de vote, accordé aux femmes au Canada en 1918, consistait en une bonne stratégie électorale pour le gouvernement conservateur de l'époque. Ce n'était donc pas un réel souci d'égalité entre les hommes et les femmes. Cette première partie offre ainsi une mise en lumière historique de certains acquis politiques et sociaux des femmes, et en montre les logiques internes. Ce n'est pas souvent le souci d'égalité entre les hommes et les femmes qui était à la source de ces acquis.

Dans la deuxième partie, la plus importante du livre, la partie centrale, Marie-Ève Surprenant démystifie un à un les mythes antiféministes les plus connus. Elle s'attaque, entre autres, au mythe de « l'égalité-déjà-atteinte », selon lequel il n'existerait plus d'inégalités entre les hommes et les femmes ; à l'idée de la *discrimination symétrique*, qui suppose qu'il existe une symétrie entre la discrimination que les femmes et les hommes vivent ; aux statistiques de suicide ; à la garde des enfants ; à la violence ; au décrochage scolaire ; à la prétendue féminisation des emplois et des domaines d'études ; et à la non-mixité organisationnelle, notamment dans des contextes militants. Dans cette partie, chaque point correspond à un mythe et à sa contestation argumentée, ce qui permet une lecture rapide et précise. L'autrice termine le livre en soulignant l'urgence d'utiliser un langage neutre

ou de le féminiser, ainsi que d'adopter une posture intersectionnelle, c'est-à-dire prenant en compte la pluralité des oppressions que peuvent vivre les femmes dans les luttes féministes pour y inclure toutes les femmes.

Le *Manuel de résistance féministe* est un ouvrage intéressant et très bien documenté. Il manque cependant d'une certaine profondeur. En effet, il s'adresse majoritairement aux femmes féministes militantes qui souhaitent avoir des bases en analyses féministes. Ainsi, il peut laisser sur leur faim les lectrices ou les lecteurs souhaitant approfondir davantage certains points. Outre ceci, le livre est en général très pertinent et donne de nombreux outils aux féministes souhaitant se défendre contre les attaques antiféministes.

— **Karelle Villeneuve**

The Meaning of Freedom and Other Difficult Dialogues

Angela Y. Davis (City Lights Publishers, 2014)



Dans son avant-dernier opus, publié en 2014, Angela Y. Davis revient sur les thèmes majeurs de sa carrière de professeure et d'activiste, notamment la question de la liberté. Afro-Américaine, elle naît en 1944 à Birmingham (Alabama), à l'époque la ville qui connaît le plus de ségrégation raciale aux États-Unis. Davis fait alors l'expérience, dès le plus jeune âge, des injustices d'une société raciste. Devenue communiste, elle est renvoyée en 1970 de son poste de professeure à l'UCLA en raison de ses positions politiques. Elle est alors surveillée par le FBI et accusée d'avoir participé à une prise d'otages. Elle est emprisonnée, puis jugée non coupable par un jury. Ces mois en prison auront un impact considérable sur son activisme, puisqu'elle va devenir une figure de proue du mouvement pour l'abolition des prisons.

Angela Y. Davis croit à l'intersectionnalité des oppressions : en tant que femme noire, elle a constamment dû apprendre à naviguer au milieu du racisme de la société américaine, mais également de son sexisme et de son paternalisme. Et bien qu'elle en parle moins souvent, elle est également végane depuis plusieurs années, considérant que le spécisme est l'une de ces formes d'oppression qu'il faut également combattre.

Et c'est bien ce dont cet ouvrage parle : l'intersectionnalité des luttes contre toutes les oppressions. À travers douze discours prononcés à différentes occasions et retranscrits dans ce livre, Davis illustre de façon remarquable la connexion entre les différentes oppressions, passant du racisme à la discrimination des classes, l'homophobie, le sexisme, etc. Par exemple, elle réussit à relier le capitalisme global et sauvage non seulement à l'appauvrissement des sociétés non occidentales

(chez qui les entreprises exportent le travail à « moindre coût »), mais également à la criminalisation des sociétés occidentales maintenant désindustrialisées et à l'utilisation de la prison comme outil de contrôle des individus dans ces sociétés.

Plus que tout, Davis nous encourage à faire le travail difficile de voir d'autres avenues que celles proposées par les institutions de pouvoir, à prendre des risques et surtout à refuser les limites que nous impose notre système capitaliste, raciste, sexiste, spéciste et hétéronormatif. Elle nous enjoint à créer des ponts entre les groupes opprimés ainsi qu'entre les générations d'activistes pour que nous puissions tous ensemble mener une lutte de tous les instants contre toutes les oppressions. Son livre est donc une introduction réussie pour celles et ceux qui désirent commencer cet échange.

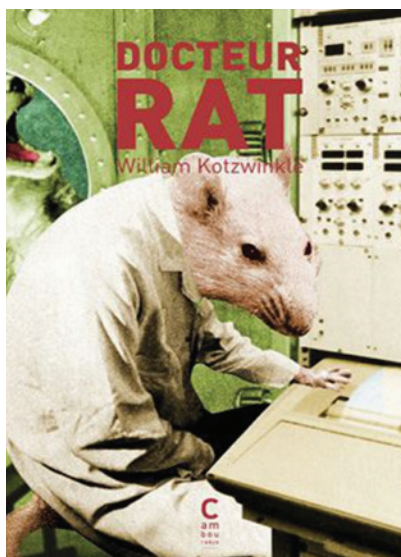
À noter qu'un nouveau livre en français d'Angela Y. Davis, *Sur la liberté et l'émancipation*, paraîtra aux éditions Aden dans le courant de cette année. Ce livre rassemblera des textes traduits pour la première fois en français, dont un écrit sur Frederick Douglass, un abolitionniste américain du XIX^e siècle autrefois esclave, connu entre autres pour son autobiographie *Vie de Frederick Douglass, esclave américain*.

– Marie Simard



Illustrations par Julien Castanié, juliencastanie.com

Docteur Rat
William Kotzwinkle
(Cambourakis, 2015)



Docteur Rat est une fable cynique sur la cruauté des êtres humains envers les animaux. Le narrateur, Docteur Rat, spécialiste ès folie, est un rat de laboratoire devenu fou et masochiste. À la suite des expériences scientifiques qui ont été pratiquées sur lui, il en vient à prendre le parti des humains et à se faire la voix d'une science extrémiste dans ce qu'elle a de plus froid et cruel. Aucune violence n'est trop atroce pour le bien de la science. Les nombreux autres animaux qui partagent le laboratoire avec Docteur Rat ne sont pas du même avis, et on sent se fomentier la révolution.

Le livre de William Kotzwinkle est intéressant en ceci qu'il couvre plusieurs des relations dans lesquelles l'être humain exerce sa dominance, le plus souvent malveillante, envers les autres animaux. Dans le contexte d'un grand rassemblement (instinctif?) de tous les animaux de la terre – car la révolution n'est pas limitée au laboratoire –, on survole plusieurs grandes catégories d'animaux

opprimés (ou assujettis à l'activité humaine). Le temps d'un chapitre, nous sommes alternativement dans la tête de poules pondeuses, de bœufs, de cochons d'élevage, de chiens libérés de leurs maîtres, d'animaux de zoo privés de leur liberté, de baleines pourchassées, et bien sûr, d'animaux de laboratoire.

Tous ces animaux sont, à divers degrés, des objets utiles à l'humain interchangeables et jetables. Les plus vils comportements de ce dernier sont mis au jour. La cruauté pour le prestige, pour l'argent ou pour le plaisir est à son comble. Certaines petites lueurs de sensibilité : des enfants qui prennent plaisir à voir les animaux libres, certains musiciens amoureux des baleines... Mais cela ne suffit pas à alléger le roman. L'auteur fait parfois des liens directs entre le traitement réservé aux animaux et les camps de concentration de la Seconde Guerre. Ces références sont malheureusement criantes de vérité. Tout comme certains douloureux passages de saint Thomas d'Aquin ou saint Paul qui nous rappellent combien la cruauté envers les animaux est profondément inscrite dans notre culture.

Les animaux de toutes les espèces migrent donc vers des points de rassemblement dans le but de former « l'animal unique », c'est-à-dire de s'unir dans la paix, de vivre une communion totale entre tous les êtres vivants de la terre. Les poules, bœufs, cochons fuient leurs industries et usines, les chiens quittent leurs maîtres, les animaux de laboratoire se révoltent et se libèrent mutuellement de leurs cages, les baleines migrent de même que les animaux de la jungle et des zoos, et tous se rendent aux lieux de rassemblement. Il ne manque plus que l'être humain pour que soit complet « l'animal unique ». Mais, bien entendu, lorsque celui-ci apparaît, c'est

pour prendre en charge cette situation inhabituelle. Il en profitera pour tester de nouvelles armes et stratégies militaires, ainsi que pour transformer cette situation désagréable en une belle occasion économique.

La communion de l'animal unique n'a pas lieu, du moins, pas telle que se la représentaient les animaux. À la fin, on en vient à croire au leitmotiv du narrateur : « La mort, c'est la liberté ! ». Cœurs sensibles s'abstenir.

– Marilyn Lahaise

Le Défi végétarien 21 jours
Élise Desaulniers (Trécarré, 2016)



Et si on se lançait le défi de devenir végétarien pour 21 jours ? C'est ce que nous propose Élise Desaulniers avec ce guide pratique complet.

En moins de deux cents pages, ce livre fait le point : pourquoi et comment devenir végétarien ? Les débutants pourront l'utiliser comme un petit précis pour avancer en toute

tranquillité. De leur côté, leurs proches, tout comme les curieux, y trouveront de précieux éclaircissements pour appréhender le végétarisme.

Pour ma part, pensant simplement lire quelques lignes pour me faire une première idée, je l'ai dévoré d'une traite avec un délicieux sentiment d'exaltation. À chaque page, je prenais davantage conscience que j'avais dans les mains le livre idéal à conseiller et à offrir à tous pour démystifier le végétarisme !

Grâce à un sérieux travail de recherche, Élise Desaulniers nous propose un livre parfaitement documenté. Et, qui plus est, cette petite encyclopédie de poche se lit comme un roman. C'est fluide, bien construit et vivant. Les références et encadrés se mêlent parfaitement aux anecdotes et petites histoires. Pour ce qui est du contenu : tout y est. On voit le pourquoi et bien sûr le comment. On pousse même plus loin que l'assiette avec des informations sur l'habillement et les cosmétiques. L'autrice nous prodigue aussi des conseils avisés pour changer ses habitudes. Elle sait de quoi elle parle – elle est passée par là.

Mais, une fois qu'on est dans le bain, où trouver des protéines ? La grande question des protéines... Le chapitre sur l'alimentation donne la solution et résume les grandes lignes des choses à savoir pour être en santé : vitamine D, B12, fer, iode, etc. Et pour apprendre « cette nouvelle langue », rien de tel que de bons petits plats. Marie-Noël Gingras, du blogue *Vert et fruité*, a apporté sa contribution en concoctant 21 recettes pour végétariser simplement son assiette. Pour couronner le tout, on trouve des idées de menus, et même des tableaux pour bien cuire les céréales et légumineuses.

Non contente de résumer tout ce qu'il faut savoir sur le sujet,

Élise Desaulniers prend aussi le temps d'un chapitre pour sauver des vies sociales. Elle nous explique, en particulier, comment désamorcer une discussion pour garder des relations harmonieuses, avec des pistes pour se comprendre et se respecter les uns les autres.

Ce *Défi végétarien 21 jours* recèle aussi un joyau pour les débutants : les réponses aux questions les plus fréquentes que rencontrent les végétariens. Depuis « si tu étais sur une île déserte... » à « on mange de la viande depuis toujours », en quelques lignes, l'autrice propose des répliques simples et avisées.

En bref, on l'aura compris, cet ouvrage est à conseiller les yeux fermés. Il promet de devenir, comme son autrice, une référence incontournable en matière de végétarisme.

– Melle Pigut



Profession: animal de laboratoire
Audrey Jougla (Autrement, 2015)



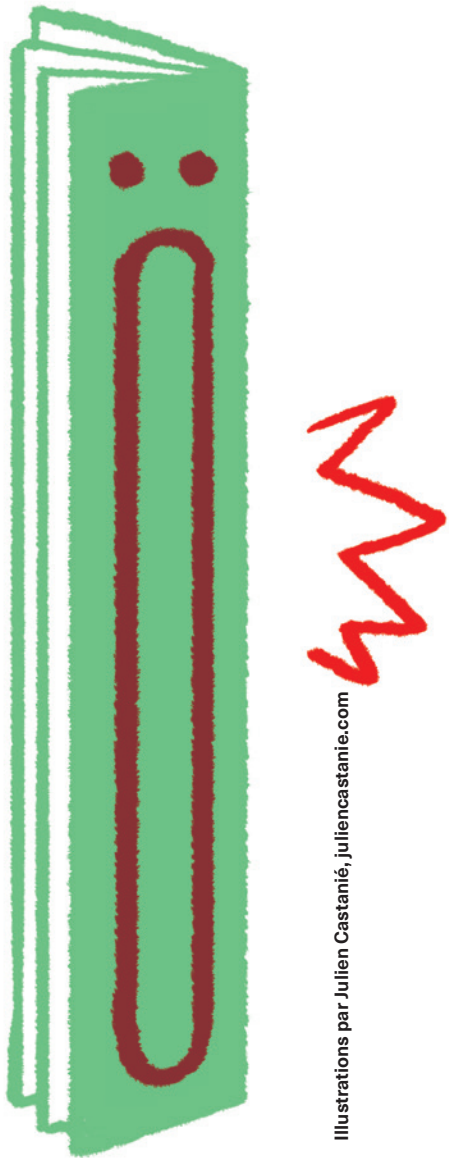
Audrey Jougla, une journaliste sensible à la cause et au bien-être des animaux, voulait en connaître davantage sur le sort des douze millions d’animaux utilisés chaque année en Europe (au Canada, c’est deux millions et demi) pour servir de cobayes lors d’expériences scientifiques. Une fois son travail de recherche documentaire complété, elle a entrepris la visite de divers laboratoires français où l’utilisation d’animaux pour la recherche scientifique est pratique courante. Elle a d’ailleurs visité d’autres entreprises, dont certains éleveurs d’animaux qui fournissent les laboratoires, rendant ainsi les expérimentations possibles. Cette initiative s’est déroulée sous le prétexte d’un travail de maîtrise et parfois même sous l’œil d’une caméra cachée. Les animaux sujets aux expérimentations sont variés, allant des rongeurs aux primates, en passant par les chats, les chiens et les lapins. Elle a été témoin d’expériences de vivisection ainsi que

de prises de décisions difficiles, entre autres certaines concernant le sort des animaux à la fin de leur « carrière », ou encore concernant le déclenchement de maladies ou de troubles désirés chez l’animal pour l’expérimentation. Finalement, il en ressort que c’est l’expérimentateur qui a le dernier mot sur l’expérience vécue et le traitement subi par l’animal.

Jougla rapporte d’ailleurs, pour ensuite les démystifier, plusieurs justifications ou biais dont se servent les partisans de l’expérimentation animale, notamment la hiérarchisation des maladies et des malades ainsi que la sélection d’espèces particulières selon les résultats voulus. Malgré l’utilisation de cette dernière méthode, l’autrice nous rappelle que, selon un rapport de la FDA, 92 % des médicaments qui réagissent favorablement sur les animaux échouent tout de même les essais cliniques réalisés sur les humains. Bien sûr, il est confortable de penser que nous n’avons pas le choix de faire des expériences sur les animaux au profit de l’avancement de la recherche scientifique. Par contre, cette prémisse ne tient pas compte de l’existence de plusieurs solutions de remplacement, telles que les méthodes ex vivo et in vitro, ainsi que la chimie analytique, les cultures organotypiques et les organes bioartificiels. Il y a d’ailleurs la méthode in silico qui, à elle seule, est estimée pouvoir réduire de 70 % le recours aux tests toxicologiques sur les animaux.

Le récit de l’enquête d’Audrey Jougla est descriptif et nous tient informés adéquatement sur ce qu’il se passe réellement dans le milieu des laboratoires. Ce livre est donc une lecture très pertinente pour toute personne concernée par le sort des animaux utilisés à des fins scientifiques.

– *Nadia Willard*



Illustrations par Julien Castanié, julienecastanie.com

La vie d'un chien vaut-elle celle d'un être humain?

Combien de fois n'entend-on pas dire que la vie d'un animal compte moins que celle d'un être humain ? Mais que vaut cette affirmation ? Selon le philosophe Mark H. Bernstein, rien. Démonstration.

Un chien a-t-il autant de valeur morale qu'un être humain ? Dans la plupart des débats autour du véganisme, cette question n'est pas fondamentale. En toute logique, il suffit de remarquer que les animaux ont une valeur morale pour montrer que presque toutes les activités humaines reposant sur leur exploitation sont illégitimes. Par exemple, même si on considère que les intérêts d'un être humain passent avant ceux d'un animal, il n'est pas pour autant légitime de tuer ce dernier juste pour avoir le plaisir de le manger. Cela dit, les personnes qui exploitent les animaux tentent souvent de se justifier en prétextant que ces derniers ont moins de valeur morale que les êtres humains. D'où l'intérêt de régler cette question, comme s'engage à le faire dans ce livre le philosophe états-unien Mark H. Bernstein.

Derrière la thèse de la supériorité morale des êtres humains, Bernstein décèle deux idées distinctes. Premièrement, celle qui stipule que les intérêts des êtres humains méritent davantage de

considération que ceux des animaux. S'il fallait choisir entre soigner un chien ou un être humain, en considérant qu'ils soient atteints des mêmes maux, il faudrait ainsi privilégier l'intérêt du second à ne pas souffrir. La deuxième idée stipule que la vie des êtres humains a plus de valeur que celle des animaux. S'il n'était pas possible de sauver à la fois un chien et un être humain en train de se noyer, il faudrait sauver le second. Toute la question est donc de savoir si ces deux idées peuvent se justifier.

Commençons par la première. Pourquoi devrait-on accorder davantage de considération aux intérêts des humains ? Pour être impartial, Bernstein nous invite à imaginer qu'un

extraterrestre débarque sur Terre et découvre un humain et un chien souffrant de la même maladie. Malheureusement, ce visiteur n'a amené avec lui qu'une dose du médicament qui peut les soigner. Pourquoi le donnerait-il à l'humain plutôt qu'au chien ? Les défenseurs de la supériorité humaine

Par exemple, même si on considère que les intérêts d'un être humain passent avant ceux d'un animal, il n'est pas pour autant légitime de tuer ce dernier juste pour avoir le plaisir de le manger.

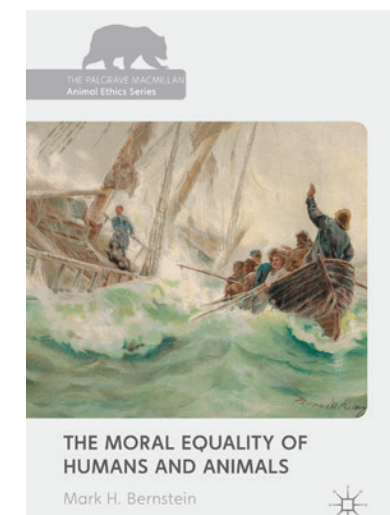
Thomas Lepeltier

Thomas Lepeltier est un historien et philosophe des sciences, et auteur de *La révolution végétarienne* (Éditions Sciences Humaines, 2013).

diront que c'est parce que le premier possède des attributs, par exemple la rationalité, dont le second est dépourvu. L'exclusivité de cet attribut étant plus que discutable, Bernstein critique cette approche en faisant appel à l'objection classique des cas marginaux. Étant donné que des animaux font preuve de plus de rationalité que les jeunes enfants et certaines personnes handicapées, les défenseurs de la supériorité humaine devraient admettre que les intérêts des premiers méritent plus de considération que ceux des seconds. Ce qui contredirait leur thèse. De toute façon, même en acceptant l'hypothèse d'une absence de rationalité chez les animaux, il est possible selon Bernstein de développer une autre objection à cette approche qui peut se résumer de la façon suivante. Si la rationalité est ce qui justifie une plus grande considération envers les intérêts des humains, que faire face à deux humains qui n'ont pas le même degré de rationalité ? Faut-il soigner le plus rationnel avant celui qui l'est moins, voire très peu ? Soigner Albert Einstein plutôt que tel ou tel enfant, par exemple ? Cette option n'étant pas acceptable, il faut en déduire que c'est la rationalité en elle-même et non le degré de rationalité qui doit être prise en compte. Mais, dans ce cas, privilégier un humain possédant un degré infinitésimal de rationalité par rapport à un chien censé ne pas en posséder apparaîtrait arbitraire, comme l'est de toute façon le choix de

cet attribut. Pourquoi en effet ne pas privilégier la pilosité, la résistance au froid ou la disposition à la fidélité ? Bref, pour Bernstein, il paraît douteux qu'un extraterrestre privilégie systématiquement l'humain par rapport au chien.

Peut-on s'en sortir en adoptant une approche plus partielle ? Notre statut d'humain ne pourrait-il pas servir à légitimer le privilège accordé aux intérêts des membres de notre propre espèce ? Il se pourrait même que ce biais en faveur de sa propre espèce s'explique par la théorie darwinienne de l'évolution. Le problème est qu'un fondement « naturel » à un comportement ne vaut pas sa justification. Comme le fait remarquer Bernstein, si les hommes avaient



The Moral Equality of Humans and Animals, de Mark H. Bernstein (Palgrave Macmillan, 2015)

tendance, pour des raisons évolutives, à être violents à l'encontre des femmes, cette disposition « naturelle » ne rendrait en rien leur violence légitime. Pour rester dans l'approche partielle, on pourrait également avancer que, de la même manière que l'on a plus de loyauté envers les membres de sa propre famille qu'envers ceux d'une autre famille, il serait normal de privilégier les membres de sa propre espèce. Pourtant, la loyauté s'étend rarement au-delà d'un cercle restreint de ses compatriotes, dans lequel figurent parfois des animaux. Par exemple, beaucoup de personnes seraient plus loyales envers leur chien qu'envers un inconnu. Voilà qui indique que même l'appartenance à l'espèce humaine ne permet pas de justifier qu'il faille accorder davantage de considération aux intérêts des êtres humains. Ce premier résultat permet à Bernstein d'en venir à la deuxième idée derrière la thèse de la supériorité morale des humains.



La justification la plus souvent avancée à l'idée que la vie des animaux a moins de valeur que celle des humains est que les premiers auraient moins à perdre en mourant. Ayant un sens du futur plus limité, élaborant moins de projets ou des projets à plus court terme, et vivant davantage dans le présent que les humains, les animaux ne verraient pas leurs attentes aussi brisées en cas de mort prématurée. Du coup, il serait moins grave de les tuer. Là encore, pour Bernstein, cette justification n'est pas valable. D'abord, si elle était pertinente, elle impliquerait qu'il serait d'autant moins grave de tuer un humain que

celui-ci ferait peu de projets. Inutile de dire que toute idée de justice et d'égalité s'en trouverait fortement bousculée. Ensuite, il y a encore le problème des cas marginaux. Certaines personnes handicapées et les enfants en très bas âge ne se projettent pas dans un futur très lointain ; parfois, pas plus que certains animaux. Leur vie aurait-elle pour autant moins de valeur que celle de ces derniers ? Il y a aussi le fait que cette capacité à se projeter dans le futur a pour corollaire l'insatisfaction provenant des projets, rêves et désirs non réalisés. Comment donc peut-on considérer que mettre un terme à une vie humaine pleine de frustrations puisse être plus grave que stopper la vie d'un animal épanoui au jour le jour ? N'est-il pas plus dommageable de priver le second d'un futur riche en satisfactions que d'abrégé la longue suite de déceptions du premier ? Enfin, rien ne dit qu'une vie qui se construit sur des projets a plus de valeur qu'une vie qui est investie dans le moment présent : non seulement l'échec des projets peut nuire à la qualité de la vie, mais, à force de se projeter dans le futur, celle-ci peut perdre en intensité.

De toute façon, Bernstein trouve problématique de chercher à déterminer la valeur d'une vie à partir d'une capacité, ici celle à se projeter dans un avenir lointain. D'abord, il ne saurait être question de prendre en compte la capacité en elle-même. Sinon, la vie d'une personne qui formule plein de projets et celle d'une autre personne qui, bien qu'elle ait aussi cette capacité, préfère vivre au jour le jour auraient toutes deux une valeur identique. Dans ce contexte, cette conclusion serait absurde puisque le nombre et la richesse des projets étaient ce qui devait servir à distinguer leur valeur. Il faut donc que ce soit l'usage de la capacité qui soit pris en compte et non la capacité en elle-même. À partir de cette mise au point, il faudrait considérer qu'une vie aurait plus de valeur qu'une autre si elle comportait davantage de projets ou d'attentes réalisés. Autrement dit, ce serait la satisfaction que l'on éprouve à voir se réaliser ses projets et attentes qui ferait la valeur d'une vie. Or rien ne dit qu'un animal qui n'a pas cette capacité n'est pas en mesure d'avoir autant de satisfactions, si ce n'est davantage. Du coup, comment la possession d'une capacité pourrait-elle servir à déterminer la valeur d'une vie ?

Enfin, Bernstein trouve quelque peu cocasse que, pour défendre la supériorité de la valeur de la vie humaine, il faille évaluer ce que l'on perd en

mourant. Ne faudrait-il pas mieux apprécier ce que la vie vaut en elle-même, quand on est encore en vie ? Dans ce cas, qu'est-ce qui ferait que, à un moment donné, la vie d'un être humain aurait plus de valeur que celle d'un chien ? En général, les tentatives pour justifier cette supériorité se ramènent à dire que les humains ont accès à des satisfactions « supérieures », liées aux plaisirs intellectuels (écouter de la musique, lire de la poésie, résoudre un problème mathématique, etc.), alors que les animaux seraient limités à des satisfactions « inférieures », liées aux activités corporelles (manger, avoir des relations sexuelles, bouger, etc.). Mais pourquoi attribuer moins de valeur à la richesse de la vie sensorielle d'un chien qu'à celle de la vie intellectuelle d'un être humain ? N'est-il pas arbitraire de décréter que les satisfactions liées aux activités humaines témoignent d'une plus grande valeur morale que celles liées aux activités « animales », que d'ailleurs les êtres humains poursuivent avec grand appétit ? En somme, ne serait-ce pas simplement notre humanité qui nous inciterait, de manière biaisée, à penser qu'il vaut mieux vivre en tant qu'être humain plutôt que sous une forme animale ?

Voilà brièvement esquissée la trame des réflexions qui conduisent Bernstein à rejeter la thèse stipulant que la vie d'un animal a moins de valeur morale que celle d'un être humain. Pour chaque ligne de pensée, les arguments sont pesés, soupesés, et repesés de sorte que le livre met clairement la charge de la preuve du côté de ceux qui voudraient encore défendre cette thèse.



Tofu, tempeh et terrorisme

Comment peut-on assimiler l'opposition aux expériences scientifiques sur les animaux à du terrorisme ? Quand deux agents du FBI ont menacé d'inscrire Will Potter sur la liste des terroristes nationaux pour avoir distribué des pamphlets contre l'expérimentation animale, ils l'ont aussi poussé, bien malgré eux, à écrire *Green is the New Red*. Potter, un journaliste indépendant, décrit dans ce livre l'émergence du concept d'écoterrorisme, une étiquette accolée aux mouvements antispécistes et écologistes.

L'ouvrage présente un panorama impressionnant d'actions menées par le Animal Liberation Front (ALF), le Earth Liberation Front (ELF) et Stop Huntingdon Animal Cruelty (SHAC). Ces trois organisations ont notamment libéré des animaux emprisonnés dans des laboratoires, incendié les locaux d'entreprises forestières et mené une campagne d'une efficacité redoutable contre des entreprises impliquées dans l'expérimentation animale. Aucune de ces actions n'a causé de blessure à des humains ou d'autres animaux puisque l'ALF et l'ELF exigent que toutes les précautions nécessaires soient prises pour éviter de faire du mal aux êtres vivants.

Pour riposter à ces actions, les autorités américaines ont introduit le Animal Enterprise Terrorism Act, une loi criminalisant toute action visant à « nuire ou interférer avec les opérations d'une entreprise exploitant les animaux ». Avec beaucoup

d'ironie, Potter décrit comment cette loi criminalisant même l'action non violente fut passée au Congrès américain le jour où les législateurs inauguraient un monument en l'honneur de Martin Luther King. Seuls six membres du Congrès étaient présents lors du vote.¹

L'auteur décrit l'histoire de la répression des mouvements antispécistes et écologistes et l'accompagne d'une réflexion sur l'extension légitime des concepts de « terrorisme » et de « violence ». La violence concerne-t-elle seulement les torts causés directement aux personnes ou inclut-elle les dommages envers la propriété ? Une action violente doit-elle être punie plus sévèrement si elle est accomplie pour des motifs politiques que pour des motifs égoïstes, comme le suggèrent les lois antiterroristes ?

Pour Potter, la notion même d'écoterrorisme est utilisée afin de punir de façon disproportionnée les

Vincent Duhamel

Vincent Duhamel est doctorant en philosophie à l'Université de Montréal et enseigne aux collèges Maisonneuve et Marie-Victorin.

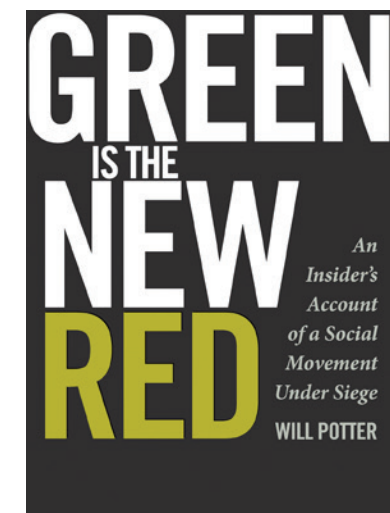
activistes qui menacent les profits des entreprises qui exploitent les animaux et saccagent la planète. Sa comparaison avec les activités de l'extrême droite est instructive : les militant-e-s antiavortement sont responsables de centaines d'agressions physiques et du meurtre d'au moins huit personnes aux États-Unis. Pourtant, ce sont les groupes écologistes et antispécistes qui sont la cible de nouvelles lois antiterroristes et qui sont déclarés comme étant une « menace terroriste nationale numéro un » par le FBI.

Ce profilage politique s'infiltré jusque dans le système de justice, indique Potter : lors du procès des membres de SHAC, on refusa à certains citoyens le droit de faire partie du jury uniquement parce qu'ils étaient végétariens. Étonnamment, des personnes ayant des liens avec les entreprises visées par SHAC purent, elles, y participer.

Une fois condamné-e-s, certain-e-s activistes sont confiné-e-s à des prisons spéciales pour restreindre leurs communications avec le monde extérieur. Potter rappelle que pendant ce temps, une personne comme Eric Rudolph, auteur de deux meurtres et responsable de centaines de blessés dans ses attaques contre la communauté gaie et des cliniques d'avortement, a le loisir de publier ses essais antiavortement et de ridiculiser ses victimes à partir de son lieu d'emprisonnement.

Green is the New Red est un ouvrage riche et important pour quiconque s'intéresse à l'histoire des mouvements écologistes et antispécistes, à leur répression et à leur surveillance, particulièrement aux États-Unis.

¹ Le livre de Potter date de 2011 et ne mentionne pas les récentes lois « Ag-gag » visant à criminaliser le fait de photographier ou de filmer à l'intérieur des exploitations animales. Potter a cependant écrit sur le sujet sur son blogue *Green is the New Red* (www.greenisthenewred.com/blog/).



Green is the New Red: an Insider's Account of a Social Movement Under Siege, Will Potter (City Lights Books, 2011)



D'Arcy Wilson, *Fawn with Fawn Quilt* (projet *Fleshold*), 2011.

ART

d'arcy wilson

Faut-il (re)tisser le lien avec les animaux sauvages?

L'art interspécifique de D'Arcy Wilson

Ils sont notre fierté nationale. Ils ornent nos cartes postales et nos pièces de monnaie. Mais que savons-nous réellement d'eux? L'artiste canadienne D'Arcy Wilson met à mal la vision romantique que nous avons des animaux sauvages.

Si la faune est bien présente dans l'histoire collective et la culture visuelle canadiennes, elle demeure néanmoins figée dans des codes assez rigides. Des espèces comme le cerf, le loup ou l'ours sont couramment empruntées pour symboliser une nature vierge, intouchée par l'humain. Fondu dans une masse indistincte de congénères, réduit à l'état de spécimen ou pire encore à celui de trophée de chasse, l'animal sauvage n'est que très rarement représenté comme un individu ayant des besoins et une personnalité qui lui sont propres. La façon dont les animaux qui peuplent le territoire canadien sont mis en images est donc profondément liée à la conception étroite que nous avons de l'existence des espèces non humaines.¹ Les arts visuels n'échappent pas à ces clichés. Il suffit de penser à la cohabitation harmonieuse et idéalisée entre humains et animaux que donne à voir *Canada Est* (1942), l'une des deux toiles d'Alfred Pellon qui ont récemment fait un retour très remarqué au ministère des Affaires étrangères à Ottawa.

Cette artiste émergente établie à Halifax exprime par l'entremise de performances, d'installations et d'œuvres en deux dimensions son malaise devant son impuissance à comprendre pleinement le monde naturel et les espèces qui y évoluent.

La pratique de D'Arcy Wilson rompt avec cette tradition, mettant au contraire en évidence les failles de notre conception anthropocentrique de la faune. Cette artiste émergente établie à Halifax exprime par l'entremise de performances, d'installations et d'œuvres en deux dimensions son malaise devant son impuissance à comprendre pleinement le monde naturel et les espèces qui y évoluent. Sa démarche consiste à orchestrer des actions qui, en apparence bienveillantes envers les animaux sauvages, s'avèrent en fin de compte futiles ou délibérément maladroites afin de souligner le potentiel destructeur des êtres humains — même lorsqu'ils sont armés de bonnes intentions. Elle développe de cette manière une forme d'art relationnel² interspécifique où les animaux deviennent participants, voire cocréateurs, à leur insu.

Pour ce faire, elle incarne dans ses performances un personnage de femme-enfant qui tente naïvement de protéger et de réconforter les créatures sauvages, leur conférant au passage des caractéristiques plus humaines qu'animales.

Dans *Tuck* (2011-2012), Wilson rend visite aux animaux naturalisés d'un musée d'histoire naturelle au crépuscule pour leur chanter des berceuses qu'elle a écrites spécialement à leur intention. Or,

Julia Roberge Van Der Donckt



Julia Roberge Van Der Donckt est doctorante en histoire de l'art et bényvole à la SPCA de Montréal.

à sa déception, les spécimens demeurent impassibles, rivés à leur poste. Elle pousse plus loin son entreprise d'interaction avec les animaux sauvages avec *Protect Your Love* (2012), une performance de longue haleine réalisée dans la forêt néo-écossaise où elle tente de communiquer avec la faune locale au moyen de talkies-walkies, telle une écotouriste en quête d'un contact plus authentique avec la nature.

L'artiste ne parvient cependant qu'à effrayer les résidents non humains, prise au piège par son propre stratagème.

L'œuvre illustre de ce fait la tension entre le traumatisme de la captivité subi par les animaux et les gestes empreints de compassion des personnes qui veillent à leur bien-être.

Fleshhold (2010-2014) constitue un projet d'envergure au cours duquel elle a travaillé en collaboration avec deux centres de réadaptation de la faune situés dans les Maritimes. Des mammifères blessés, parmi lesquels des faons, des écureuils et un renardeau, se sont vus offrir pour la durée de leur séjour l'une des neuf courtepoinces personnalisées que Wilson a confectionnées afin de rendre leur passage au refuge plus confortable. L'artiste a ensuite documenté la réaction des pensionnaires sur vidéo : certains ont joyeusement mordillé la pièce

de tissu alors que d'autres se sont montrés plus hésitants et anxieux, se méfiant de cet objet imbibé d'une odeur étrangère. L'œuvre illustre de ce fait la tension entre le traumatisme de la captivité subi par les animaux et les gestes empreints de compassion des personnes qui veillent à leur bien-être. En plus d'employer une technique étroitement associée à l'artisanat féminin, soit la courtepoince, Wilson explore l'éthique du *care* en évoquant les activités de soins qui ont traditionnellement incombé aux femmes. La performance *Mother* (2009-2014) procède de la même volonté. Assise à une table, elle lèche méticuleusement, presque de manière obsessive,



D'Arcy Wilson, *Mother*, 2014.

des figurines d'animaux sauvages plongées dans des tasses de thé remplies de sirop d'érable, comme le ferait une mère animale avec sa progéniture.

Malgré le pessimisme qui se dégage des œuvres de Wilson, le portrait complexe des relations entre humains et animaux que dresse l'artiste permet toutefois d'offrir un pendant à l'histoire canadienne telle que nous la connaissons, marquée par une vision masculine et colonisatrice de la vie sauvage et où sont célébrés les explorateurs, les pêcheurs et les chasseurs-trappeurs.

¹ L'historienne de l'art Keri Cronin développe cette idée plus en détail dans « What Would Canadian Art History Look Like if We Took The "Question of the Animal" Seriously? », 2014, <http://artcan.ca/creature-discomforts-2014-taking-animals-seriously>.

² Ce terme désigne des œuvres centrées autour de la notion de rencontre et de rapports entre individus.

D'Arcy Wilson, *Protect Your Love*, Cape Chignecto Site, 2012.



D'Arcy Wilson, *Tuck*, 2012.

art par julia roberge van der donckt

Lora Zepam te parle des Lumbricidae

J'ai quatre ans, je suis en train de jouer dans la cour avec mes sœurs pis mes cousines, pis on joue à un jeu risqué. « Les filles, jouez pas d'même sul tréleur, un manné vous allez tomber pis vous faire mal ! » Nos parents disent ça pour la forme, parce que dans les faits, le jeu n'est pas formellement interdit (c'était quand même l'époque où on se promenait en char sans s'attacher). On fait la sourde oreille, parce qu'on a du gros fonne simple. On fait basculer la petite remorque, en essayant de pas aller trop loin vers l'arrière, sinon on va toutes crisser le camp par terre. Vers l'avant pas de problème, parce que la pine du tréleur¹ s'accote au sol. En fait, ça varge fort contre le sol : on fait un gros vacarme. Une bande de fillettes qui crient et vargent par terre avec la pine d'un tréleur. Un manné, je sais pas trop pourquoi, je débarque du tréleur. Peut-être parce qu'on m'a dit que j'étais trop petite pour jouer à ça. C'est à ce moment-là que j'aperçois un ver de terre qui gît exactement à l'endroit où va cogner la pine. En une fraction de seconde, mon jeune esprit s'alarme : « Oh non ! Le pauvre ver de terre pourrait se faire écraser par la pine ! ». Alors je perds pas de temps pis je me penche pour le ramasser... « WANG ! » La pine directe sua main. Écrapou. Sang. Pleurs. Maman qui accourt. Mots réconfortants. Eau savonneuse brûlante et plâster. On pouvait voir l'os de mon index.

Anatomie simplifiée

Maintenant que je suis grande, je suis encore plus préoccupée par le sort des animaux. Je sais que les bestioles rampantes et gluantes sont rarement attachantes pour le commun des mortels, et le lombric en est un bel exemple. En plus, il n'a pas de face. Mais ça c'est l'fonne, parce que si tu veux

l'anthropomorphiser, tu peux lui dessiner des yeux n'importe où :



(OK, j'exagère un peu, parce que le lombric a tout de même une bouche, et son anus se trouve à l'extrémité opposée de son long corps.)

Pourquoi sont-ils tout gluants ? C'est du lubrifiant ! Ça facilite leurs déplacements sous la terre. Et puis ça garde leur peau humide. Les vers de terre n'ayant pas de poumons, leur corps doit demeurer humide pour permettre une respiration cutanée. Tu comprends pourquoi ils sont extrêmement vulnérables lorsqu'ils se retrouvent sur les trottoirs les jours de pluie. Non seulement ils s'offrent en festin aux oiseaux et autres prédateurs, mais en plus ils s'exposent aux rayons ultraviolets mortels et à la dessiccation. Parfois, quand j'en spotte un qui se tortille sur le trottoir, je le prends et je le dépose sur une pelouse en lui donnant une tite tape sué fesses (je lui invente aussi des fesses). C'est pas dangereux, toucher à un ver de terre. C'est

Lora Zepam a dirigé le numéro 144 de la revue *Mœbius* sur le thème Animaux et a écrit trois fanzines : *La punaise de lit*, *Les araignées géantes* et *Le morpion*.
— Illustrations par David Messervier

sûr que ça me donne envie de me laver les mains après, comme à chaque fois je touche à n'importe qui ou n'importe quoi qui traîne par terre à Montréal. Mais c'est vraiment, vraiment moins sale qu'une poignée de monnaie, par exemple. J'en suis tellement convaincue que si on me donnait le choix entre mettre dans ma bouche un dix cennes ou un ver de terre, je choisirais sans hésiter le ver gluant. En prenant soin de ne pas l'avaler (pauv'tit !).

1 ÷ 2 = 2 ?

« Si tu coupes un ver de terre en deux, ça donne deux vers de terre. » As-tu déjà entendu ça ? Moi, oui. Malgré leurs pouvoirs magiques de régénération, on peut rarement multiplier les lombrics en les tranchant en deux, mais ça reste possible chez certaines espèces, en fonction de la coupe et des dommages subis. Bon, je dis ça sous toutes réserves, car il y a de violents débats entre scientifiques sur ce sujet. Ce n'est donc pas une bonne idée de chopper des vers dans l'espoir de créer un boom démographique dans ton jardin. Ils sont très bien capables de se débrouiller seuls pour se reproduire, parfois même carrément seuls : c'est la parthénogenèse ! Mais il semble que ce soit rare et pas répandu chez toutes les espèces. Toutefois, les Lumbricidae, la famille de vers de terre la plus commune en Europe et en Amérique du Nord, sont tous hermaphrodites, comme les limaces. Chaque lombric est doté d'une ou deux paires de testicules – une paire c'est bien, mais deux c'est mieux – et d'une paire d'ovaires. Lors d'une rencontre intime full muqueuse, les deux vers se placent ventre contre

ventre, dans une posture qui rappelle le 69, et chacun fait un don de sperme à l'autre. Le clitellum – un genre de bourrelet gluant qui permet entre autres aux vers de maintenir leur étreinte amoureuse – sécrète un cocon muqueux en forme d'anneau. Lorsque le ver rampera pour s'extirper de ce cocon, ce dernier glissera d'abord vis-à-vis les pores génitaux femelles où se trouvent les œufs, puis entraînera ceux-ci vers les pores mâles, où s'achèvera la fécondation. Et c'est pourquoi la copulation et la fécondation sont deux processus séparés chez les vers de terre. C'est fou !

Les bébés vers se développent dans le cocon durant quelques semaines, voire des mois, puis émergent, touptits mais fonctionnels et semblables à leurs parents, à l'exception qu'ils n'ont pas encore d'organes sexuels. Les lombrics auraient une longévité approximative de deux à huit ans, selon l'espèce, et le Smithsonian's National Zoological Park de Washington a enregistré un record de 69 ans pour *Lumbricus terrestris*. Je me vois même pas atteindre 50 ans, alors respect à toi, lombric gériatrique du zoo de Washington.

Rôle dans l'écosystème

La première fois que j'ai regardé un film de Lucio Fulci, je me suis demandé pourquoi il y avait des lombrics sur les cadavres en décomposition. Weyons, ça mange-tu de la charogne, un ver de terre ? J'en ai jamais surpris un sur une carcasse, me semble. Puis j'ai vu un autre Lucio Fulci, avec ENCORE des lombrics, et cette fois c'était dans une scène à bord d'un bateau (*Zombi 2*, dans lequel tu peux voir une lutte assez fameuse entre un zombie et un requin). Come on, Lucio ! Ils viennent d'où, tes vers de terre ?



Mais je me suis pas fâchée pour vrai, tsé. Je sais bien que dans l’imaginaire populaire, le lombric est dans la catégorie « beubittes dégueuses » et que ça fait toujours son effet dans de la chair putride parmi d’autres beubittes grouillantes. N’empêche que dans sa vie de tous les jours, loin des plateaux de tournage, le lombric s’en sacre un peu, des charognes. Il se nourrit principalement de matières *végétales* en décomposition, mais aussi de champignons, de bactéries, de nématodes, d’acariens et de fumier. Et son caca est beaucoup plus précieux que celui du pape : il sert à faire de l’humus de haute qualité, riche en nutriments et en microbes amis. D’ailleurs, ses petits tas de marde qu’on retrouve à la surface du sol portent un nom : il s’agit de *turricules*, qui sont un mélange de matière organique et de matière minérale (parce que les lombrics ingèrent aussi de la terre). Les turricules contiennent plein de minéraux et de nutriments accessibles aux plantes. C’est pour ça qu’elles vont se développer beaucoup mieux dans un sol riche en vers de terre. Tu vois, les lombrics travaillent pour eux et pour les autres organismes qui partagent leur habitat. D’où leur titre prestigieux d’ingénieurs du sol. Traiter quelqu’un de ver de terre, c’est pas très gentil, et ça sous-entend qu’il est insignifiant. Quelle insulte ratée. Les vers de terre font de grandes choses ! Ils semblent peut-être mollassons en apparence, mais ils travaillent sans relâche, et en équipe – des méchantes grosses équipes, en passant : de 250 000 à 1 750 000 individus par acre. Les tunnels qu’ils creusent sont une bénédiction pour toute la vie qui se forme dans la terre. Ils sont riches en humus, et ça, c’est du bon menoum pour les plantes, ça facilite la pousse des racines. En plus d’aérer la terre, ils diminuent aussi l’érosion des sols en pente en absorbant l’eau de pluie, qui sera ainsi à la portée des racines. J’exagère pas : les lombrics sont essentiels. Tu veux pas qu’ils cessent d’exister, crois-moi.

Il est bien étonnant de penser que toute la masse de l’humus superficiel est passée au travers du corps de vers de terre, et y repassera encore toutes les quelques années. La charrue est une des inventions de l’homme les plus vieilles de toutes et les plus utiles. Mais on peut bien douter qu’il existe d’autres animaux que ces créatures si rudimentairement organisées qui aient joué un rôle si important dans l’histoire de la terre.²

Moi, je trouve ça émouvant. C’est tiré de *La formation de la terre végétale par l’action des vers de terre*, un livre de Charles Darwin publié en 1881. À l’époque, certains scientifiques se sont moqués de lui. Les pas fins. Il faut dire que les vers de terre étaient jusqu’alors considérés comme des êtres nuisibles à l’agriculture. Merci Darwin.

C’est qui l’boss ?

Si t’es du genre à détester Véronique Cloutier uniquement à cause de l’*overexposure*, j’ai bien peur que tu refuses aussi d’aimer les vers de terre, parce qu’ils représentent 80 % du poids de tous les animaux de la planète,³ et quand je dis *animaux*, ça inclut aussi les baleines, Véro, pis le reste de l’humanité. Mais contrairement à Véro, les vers de terre se montrent pas souvent la face — y’en ont même pas ! Alors si tu veux éviter de croiser l’animal qui règne sur Terre par le poids de sa masse, évite de sortir quand il pleut et prends pas l’initiative de creuser des tunnels souterrains. Les vers de terre ne viendront jamais te chatouiller les orteils dans ton lit, c’est promis. En tout cas, moi j’aime les lombrics, j’aime Véro, j’aime tout le monde. Enfin, presque.

Souffrent-ils ?

À sept ans, mon papa m’a offert une canne à pêche. Lui et mon oncle Robin m’ont appris à pêcher, et j’ai vite aimé ça. Parcourir des sentiers dans la forêt, traverser la rivière en sautant sur des roches, essayer de pogner le plus gros poisson, offrir les têtes et les viscères des truites aux chats de la ferme du voisin : c’est ça que je trouvais beau avec la pêche. Mais il y a un truc que j’ai jamais arrivé à faire. « Là, Sophy, maudit crisse, va falloir que t’apprennes à appâter ton ver su l’hameçon ! » Ça me répugnait de faire ça, et Robin me chicanait. Ça me dérangeait pas du tout de manipuler des vers de terre⁴, mais j’étais incapable de les empaler sur l’hameçon ou de les couper en deux lorsqu’ils étaient trop longs. Ils se débattaient vigoureusement, alors j’avais l’impression de leur faire très mal. À l’adolescence, j’ai un peu cessé de me torturer avec cette question, puisque j’avais au moins la certitude que les poissons souffrent, pis je suis devenue végane. Et les vers de terre, eux ; est-ce qu’ils ressentent la douleur ? Le gouvernement norvégien a demandé à des biologistes⁵ d’étudier

la question, et ils en sont venus à la conclusion que le système nerveux de la plupart des invertébrés, comme les vers, ne leur permet pas de souffrir. Toutefois, il vaut mieux être prudent, car cette étude est loin de faire l’unanimité. Alors je dis qu’en cas de doute, mieux vaut éviter de faire souffrir toute espèce animale, car au-delà des considérations biologiques sur la souffrance, je crois que chaque individu animal, humain ou pas, a le droit de rester vivant et intact. J’ai encore une très légère cicatrice sur la première phalange de mon index droit. Elle est très subtile, il n’y a que moi qui la remarque, et c’est seulement aujourd’hui qu’elle prend tout son sens pour moi : je savais déjà, à quatre ans, que les vers aussi sont dignes de notre compassion et ne méritent pas d’être écrapous.

- ¹ Avis à notre lectorat français : ce que mon papa appelle un tréleur (*trailer*) est une remorque. Et la pine, bin j’imagine que c’est l’*attelage*, si je me fie aux résultats de recherche sur Google Images. Non, c’est pas trop mon domaine, les voitures et autres engins roulants.
- ² DARWIN, Charles. *La formation de la terre végétale par l’action des vers de terre*. Londres : Murray, 1881.
- ³ LE CŒUR, Charles, Jean-Paul Amat, Lucien Dorize, Emmanuèle Gautier. *Éléments de géographie physique*, Éditions Boréal, 2008, p. 349.
- ⁴ Ni de tuer des poissons, apparemment. Well, j’imagine que chaque végane a posé des actes peu glorieux dans son passé...
- ⁵ Étude menée par le Dr Wenche Farstad en 2005.
- ⁶ LOCKWOOD, Jeffrey. « Not to Harm a Fly : Our Ethical Obligations to Insects ». *Between the Species*, volume IV, n°3 (été 1988) : 204-211. Lockwood est professeur d’entomologie à l’Université du Wyoming. Traduction française dans les *Cahiers antispécistes* (décembre 2003).

ANNUAIRE 2016 DES RESTOS VÉGANES ET VÉGÉTARIENS DE MONTRÉAL

Devenez membre de l'Association végétarienne de Montréal! Pour seulement 20 \$ par an, devenez membre de l'AVM et profitez de nombreux avantages auprès de nos partenaires: restaurants végétaliens et végétariens, boutiques spécialisées, cours de cuisine et plus encore! Pour vous abonner, visitez vegemontreal.org

PLATEAU MONT-ROYAL

Le Doggy Café

4493, av. Papineau (438) 932-2389

Copper Branch

1251, av. Mont-Royal E.

Café Vénosa

4433, rue Saint-Denis (514) 985-2626

Paradis Végétarien Chi-Ming

4381, rue Saint-Denis (514) 845-7174

Café Tuyo

370, rue Marie-Anne E. (514) 544-8896

ChuChai

4088, rue St-Denis (514) 843-4194

La Panthère Verte

145, av. Mont-Royal E. (514) 503-4800

Café Chat L'heureux

172 av. Duluth E. (438) 333-1505

Sophie Sucrée

167, av. des Pins E. (514) 823-5865

Casa Del Popolo

4873, boul. St-Laurent (514) 284-3804

Aux Vivres

4631, boul. St-Laurent
(514) 842-3479 - À la carte

Nutrimania

16, rue Rachel E. (514) 507-4616

Le Réservoir

9, av. Duluth E. (514) 849-7779

Sushi Momo

8, av. Duluth E. (514) 825-6363

Le Jubar (Club privé)

3863, boul. St-Laurent, #208
(514) 677-0734

Liquid Nutrition

69, rue Mont-Royal O.
(514) 303-8227

Café Lola Rosa - Parc

4581, av. du Parc
(514) 843-6652

Crudessence - Rachel

105, rue Rachel O.
(514) 510-9299

MILE END

La Panthère Verte

160, av. St-Viateur E. #101 (514) 508-5564

Café Le Cagibi

5490, boul. St-Laurent (514) 509-1199

Crudessence - St-Viateur

66, av. St-Viateur O. (514) 295-0113

La Lumière Du Mile-End

214, av. Bernard O. (514) 658-4949

QUARTIER LATIN

Yuan Végétarien

2115, rue St-Denis (514) 848-0513

Resto Végo

1720, rue St-Denis (514) 845-2627

La Panthère Verte

1735, rue Saint-Denis (514) 303-1313

Invitation V

254, av. Bernard O. (514) 271-8111

Caffè della Pace

1002, av. Van Horne (514) 341-8845

Café Résonance

5175, av. du Parc (514) 360-9629

L'Escalier

552, rue Ste-Catherine E. (514)
419-6609

Le Milieu

1251, rue Robin

VILLE-MARIE

Café Lola Rosa - Milton

545, rue Milton (514) 287-9337

Copper Branch

600, boul. de Maisonneuve O.
(438) 385-6262

283, rue Ste-Catherine O. (438)

382-7600

444, boul. René-Lévesque O. (514)

419-4407

1245, rue Bishop (514) 303-1800

1500, av. Atwater (514) 439-2252

Liquid Nutrition

SSMU Building - 3480, rue McTavish
(514) 544-8766

1455, rue Peel (514) 844-2435

1448, rue Drummond (514) 507-0886

2110, rue Guy (514) 507-0886

Falafel Avenue

2020, boul. Robert-Bourassa
(514) 842-9494

Resto Végo

1204, av. McGill (514) 871-1480

Crudessence - Mackay

2157, rue Mackay (514) 664-5188

La Panthère Verte

2153, rue Mackay (514) 903-4744

Coop de Solidarité Burritoville

2055, rue Bishop (514) 9286-2776

CÔTE-DES-NEIGES-NOTRE-DAME-DE-GRÂCE

Café Juicy Lotus

5568, av. Monkland (514) 507-6268

Café I Ching

4242, boul. Décarie (514) 488-0096

Comptoir Urbain

5003, av. Earnscliff #6 (514) 903-5333

La Panthère Verte

5265, ch. Queen Mary (438) 825-4449

Mouton Vert

6000, rue Sherbrooke O. (514)
369-3456

Pushap-Namur

5195, rue Paré (514) 737-4527

Rejuice! Nutrition

5128, rue Sherbrooke O. (514) 484-6969

Rejuice! Nutrition

4978D, ch. Queen Mary (514) 731-
2692

Vegan Rapide

6206, rue Sherbrooke O. (514) 489-9259

VILLERAY-SAINT-MICHEL-PARC-EXTENSION

Cru Vitalité – Raw Vitality

151, rue Gounod (514) 270-1113

Gusta Comptoir-Boutique

Marché Jean-Talon
Ouverture au printemps 2016

La Place Commune

7669, av. Querbes (438) 385-7669

Pho Da Son

3343, rue Jarry E. (514) 903-6655

Quan Bo De

3436, rue Jean-Talon E. (514)
722-8228

Réouverture en mai 2016

DOLLARD- DES-ORMEAUX

Pushap-Dollar

4777, boul. des Sources (514)
683-0105

HOCHELAGA- MAISONNEUVE

Antidote Superalimentation

3459, rue Ontario E. (514) 303-6300

LASALLE

Délices Du Punjab

1661, av. Dollard (514) 365-1312

POINTE-CLAIRE

Copper Branch

30, boul. Brunswick (514) 693-3737

ROSEMONT- LA PETITE PATRIE

Petit Marché Végé

7057, rue St-Denis #1 (514) 279-5678

Café Dei Campi

1360, boul. Rosemont (514) 563-0649

SUD-OUEST

Bonnys

1748, rue Notre-Dame O. (514)
931-4136

VIEUX-MONTRÉAL

Café Lola Rosa

750, rue William O.

Ouverture en juin 2016

Comptoir végétarien

(Maison Espace Pepin)
378, rue Saint-Paul O. (514) 844-0114
#3

Ming Tao Xuan

451, rue St-Sulpice (514) 845-9448

WESTMOUNT

Petit Lapin

342A, av. Victoria (514) 507-4077

BROSSARD

Copper Branch

Quartier Dix30: 8015, boul. du Quartier
(450) 445-2224

LAVAL

57 Cals

1114, boul. Curé-Labelle (450)
505-8181

■ = 10 % de rabais ou autre rabais applicable pour les membres de l'Association végétarienne de Montréal. Certaines restrictions s'appliquent. Détails chez les restaurateurs participants et sur le site web de l'AVM.

☺ = Restaurant végétalien

MERCI À TOUTES CELLES ET CEUX QUI ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO :

Esperanza Arellano	Bianca Des Jardins	Véronik Lacombe	Mario J. Ramos
Sarah Arnaud	Sue Donaldson	Sarah Ladouceur	Jean-Philippe Ravenelle
Stéphanie Audet	Bruno Dubuc	Marilyn Lahaise	Same Ravenelle
Christiane Bailey	Vincent Duhamel	Gabrielle Lamontagne	Julia Roberge Van Der Donckt
Lise Bergeron	Keith Éthier	Clémence Laot	Sarah Émily Saint-Gelais
Boris Biberdzic	Éditions l'Age d'homme	Rémi Larue	Emilie-Lune Sauvé
Ariane Bilodeau	Mélissa de la Fontaine	Renan Larue	Marie Simard
Valéria Bismar	Jacques-Philippe Fort	Florence Léa-Siry	Florence-Léa Siry
Elle Blackburn	Dorothée Franquet	Sophie Lechner	Chloé Sckoropad
Dominic Blain	Pierre-André Gagnon	Murielle Lecourt	Jean-François Tanguay
Maude Boisjoly	Véronique Gagnon	Maude Lefebvre	Catherine Therrien
Yves Bonnardel	Mariane Gaudreau	Thomas Lepeltier	Amélie Tourangeau
Maude Bouchard	Martin Gibert	Fanny Maurer	Ophélie Véron
Érica Boudreau	Valéry Giroux	Melissa Menzies	Karelle Villeneuve
Charlotte Bourget-Rousseau	Brigitte Gothière	David Messervier	Marianne Vincent
Anne-Sophie Cardinal	Véronique Grenier	Peter Nilsson	Nadia Willard
Laurie Cardinal	Yuval Noah Harari	Nick Norman	Cheryl Witchell
Julien Castanié	Samuel Jacques	Vérina Norodom	Lora Zepam
Frédéric Côté-Boudreau	Bea Johnson	Judith Oliver	
Raquel Couturier	Anabel Jolin-Roy	Martin Page	
Alina Daminoiu	pattrice jones	Emmanuel Pelletier-Michaud	
Aurore Danielou	Melanie Joy	Melle Pigut	
Catherine Davrieux	Delphine Jung	Camille Pinto	
Anastassia Depauld	Rachel M. Kabue	Marie-Claude Plourde	
Élise Desaulniers	Emma Kisiel	Kéven Poisson	
Mélissa de La Fontaine	Patricia Lachelier	Christina M. Prokopenko	