

A close-up photograph of a cow's head, showing its eye, ear, and a large, textured horn. The cow has white and brown speckled fur. The background is dark and out of focus.

GUIDE DU VÉGANISME

Tout comprendre
de A à Z

Jérémie Lopez



Éducation
Végane
Éditions

Guide du véganisme

*Tout comprendre
de A à Z*

Partie 1 de *Libérer les animaux - Un rêve possible*



É d u c a t i o n
V é g a n e
É d i t i o n s

Copyright © 2023 by Jérémie Lopez
Éditeur : Éducation Végane Éditions
201 rue paradis, 13006 Marseille.
Graphisme et mise en page : Jérémie Lopez
ISBN (version papier) : 978-2-9582072-0-5
Dépôt légal BNF : avril 2022
Imprimé à la demande par *Amazon KDP*

Crédit photos :

- Couverture : Zelle Duda, publiée le 12 septembre 2017 sur Unsplash.com, <https://unsplash.com/fr/photos/qABoUeXZZLo>
- Page 6 : Elmira Gokoryan, Zoo de Yerevan, Arménie, publiée le 4 mai 2016 sur Unsplash.com, <https://unsplash.com/photos/mVPPRr9K0jk>
- Page 12 : Alex Iby, publiée sur Unsplash.com, <https://unsplash.com/photos/zWbSfYMHgpo>
- Page 28 : Sian Cooper, publiée le 25 décembre 2018, sur Unsplash.com, <https://unsplash.com/fr/photos/tPGDYGDVT-w>
- Page 35 : Ishan Seefromthesky, Maldives, publiée le 14 janvier 2018 sur Unsplash.com, <https://unsplash.com/fr/photos/UbwB-m2eKAO>
- Page 36 : Jan Kopriva, Trutnov, publiée le 27 mars 2019 sur Unsplash.com, <https://unsplash.com/fr/photos/hOUGh3dAF0w>
- Page 42 : Oleg Ivanov, Kiev, publiée le 15 novembre 2018 sur Unsplash.com, <https://unsplash.com/fr/photos/TjElwlsYDc>
- Page 51 : Sergiu Nista, Oasa, Roumanie, publiée le 14 juillet 2017 sur Unsplash.com, <https://unsplash.com/fr/photos/zKpl5C4Pqgl>
- Page 52 : Kenneth Schipper Vera, publiée le 2 février 2020 sur Unsplash.com, <https://unsplash.com/fr/photos/Cm11a9jSKZc>
- Page 58 : Andy Holmes, Zoo de Wildwood à Herne Bay, Angleterre, publiée le 17 avril 2020 sur Unsplash.com, <https://unsplash.com/fr/photos/QSyuM3eQevQ>
- Page 77 : Aaron Burden, parc For-Mar Nature Preserve & Arboretum à Burton, États-Unis, publiée le 24 août 2018 sur Unsplash.com, <https://unsplash.com/fr/photos/-TYvt5pmKng>
- Page 78 : Erik Karits, Harku, Estonie, publiée le 23 février 2020 sur Unsplash.com, <https://unsplash.com/fr/photos/0PI7EpiT2Gs>
- Page 86 : Kyle Mackie, publiée le 19 juin 2020 sur Unsplash.com, <https://unsplash.com/fr/photos/rIo3D0hnVAg>
- Page 92 : Yoonbae Cho, publiée le 8 mai 2020 sur Unsplash.com, <https://unsplash.com/fr/photos/GJclWjgcVPk>
- Page 103 : Alex Iby, publiée sur Unsplash.com, https://unsplash.com/fr/photos/Bd2nfT_pxzk
- Page 104 : Dominik Kempf, publiée le 11 janvier 2023 sur Unsplash.com, <https://unsplash.com/fr/photos/qrQZLUOvEOA>
- Page 117 : José Francisco González, îles Canaries, Las palmas de Grande Canarie, 2015.

Pour ceux qui sentent
que le destin des animaux
n'est pas dans la soumission,
mais dans la liberté.

Sommaire

Notes de l'auteur	9
Introduction - Revenir à notre enfance.....	11
1. Questions fréquentes	13
2. Mythes sur le véganisme	29
3. Mythes sur les véganes	37
4. Pratique végane	43
5. Conséquences du véganisme	53
6. Alimentation végane	59
7. Biologie	79
8. Droits des animaux	87
9. Autres questions	93
Conclusion - Vous êtes leur héros.....	105
Annexes	109
1. Lexique.....	109
2. Arguments fallacieux	112
3. À propos de l'auteur.....	117
4. À propos de l'éditeur.....	118
Bibliographie	119
Notes	123
Remerciements	195



La vraie bonté de l'homme ne peut se manifester en toute liberté et en toute pureté qu'à l'égard de ceux qui ne représentent aucune force. Le véritable test moral de l'humanité [...], ce sont ses relations avec ceux qui sont à sa merci : les animaux. Et c'est ici que s'est produite la plus grande déroute de l'homme, débâcle fondamentale dont toutes les autres découlent.

Milan Kundera,
L'Insoutenable Légèreté de l'être,
1984.

Notes de l'auteur

Sur ce livre :

Guide du véganisme – Tout comprendre de A à Z est la première partie de *Libérer les animaux – Un rêve possible*, qui se décompose de la manière suivante :

- Partie 1 : *Guide du véganisme – Tout comprendre de A à Z*
- Partie 2 : *Guide de l'activisme végane – L'importance de l'éducation*

Sur le vocabulaire :

Pour des raisons de fluidité de lecture, le mot « animal » remplacera l'expression « animal non humain ».

Sur les notes :

Certaines notes renvoient vers des documents écrits en espagnol ou en anglais, qui ne sont pas encore traduits en français. Je m'excuse par avance pour la gêne occasionnée.

Sur le chapitre 6 « Alimentation végane » :

Toutes les informations nutritionnelles de ce chapitre sont soigneusement sourcées et vérifiables par le lecteur. Cela dit, elles ne sauraient se substituer à l'avis d'un spécialiste en alimentation végane.

Sur les définitions du lexique :

Les définitions du lexique à la fin du livre ne correspondent pas forcément à celles trouvées dans les dictionnaires. En effet, ces derniers peuvent se baser sur des interprétations culturelles des mots, lesquelles sont parfois biaisées par des préjugés tels que le spécisme.

Introduction

Revenir à notre enfance

Vous souvenez-vous de votre enfance ?

Parmi les grands moments de la vie, l'enfance figure sans doute comme l'une des époques les plus extraordinaires. À cet âge-là, tout est fantastique. Nous voyons le monde avec un regard neuf, dépourvu de tout préjugé culturel.

Il est difficile de se rappeler avec exactitude de tout ce qui se passe à ce moment-là, mais si une chose est sûre, c'est que durant les toutes premières années de la vie, nous considérons les animaux comme faisant partie d'une même communauté avec nous-même. Si quelqu'un leur fait du mal, nous sommes profondément tristes. Nos émotions sont vives et pures, car nous ne voyons pas de barrière entre eux et nous. Sans le savoir... nous naissons véganes.

Puis à mesure que nous grandissons, nous détruisons inconsciemment ce lien de communauté. On nous explique que ce n'est pas la même chose. Qu'il y a les humains et qu'il y a les animaux ! Que les deux ne sont pas dans la même catégorie... Et c'est ainsi que notre éducation spéciste nous divise.

Le spécisme, c'est l'idée qu'il y a une hiérarchie morale entre les individus selon leur espèce. Depuis notre plus tendre enfance, nous avons appris à discriminer les animaux pour ne pas être de l'espèce humaine, à les voir comme des instruments à notre service ; pour nous fournir de la nourriture, des habits, être des cobayes pour des tests scientifiques, etc. Cet état d'esprit suprémaciste plaçant les humains comme des êtres moralement supérieurs aux animaux est tellement ancrée en nous et acceptée par quasiment tout le monde, qu'à l'âge adulte, nous ne savons même pas que nous sommes spécistes. Nous voyons comme tout à fait normal le fait d'utiliser leur corps, leur liberté et leur vie, même si c'est pour satisfaire des désirs aussi futiles que nos plaisirs gustatifs.

Mais les animaux sont-ils si différents de nous pour mériter un pareil traitement ?

Aujourd'hui, en vous invitant à lire ce livre, j'aimerais creuser une faille dans ce raisonnement. J'aimerais vous ramener sur les rivages de votre enfance, là où les animaux étaient considérés comme des êtres aussi importants que nous-même.

C'est par la connaissance scientifique et la réflexion éthique que les vieilles croyances sont toujours tombées. J'espère qu'à la lumière des réponses aux questions qui suivront, vous pourrez détruire le mur du spécisme et m'aider à construire ce monde de demain, où chaque animal vivra sur cette planète libre et fier.



1. Questions fréquentes

Sommaire :

- 1.1. Pourquoi être végétarien si les animaux sont différents de nous ?
- 1.2. Les plantes ne sont-elles pas similaires aux animaux ?
- 1.3. N'y a-t-il pas des problèmes humains plus importants à résoudre avant ?
- 1.4. N'y a-t-il pas une manière « humaine » de traiter les animaux ?
- 1.5. Qu'y a-t-il de mal à boire un verre de lait ?
- 1.6. Qu'y a-t-il de mal à consommer des œufs et du miel ?
- 1.7. Dieu ne dit-il pas que les animaux sont sur la terre pour nous ?
- 1.8. Ne sommes-nous pas au sommet de la chaîne alimentaire ?
- 1.9. Pourquoi ne pourrions-nous pas manger les animaux si certains animaux le font ?
- 1.10. L'humanité n'a-t-elle pas toujours mangé des animaux ?
- 1.11. La viande n'a-t-elle pas une bonne saveur ?
- 1.12. Nos canines ne démontrent-elles pas que nous sommes omnivores ?
- 1.13. Manger des animaux n'est-il pas un droit dans notre société ?
- 1.14. Manger des animaux n'est-il pas une liberté ?
- 1.15. Manger des animaux n'est-il pas une décision personnelle ?
- 1.16. La morale n'est-elle pas subjective ?
- 1.17. Le végétarisme n'est-il pas une question d'opinion ?
- 1.18. Hitler n'était-il pas végétarien ?
- 1.19. N'est-ce pas la viande qui nous a rendus intelligents ?
- 1.20. Pourquoi les végétariens veulent-ils imposer le végétarisme aux autres ?
- 1.21. Pourquoi les végétariens ne respectent-ils pas les non-végétariens si ces derniers les respectent ?
- 1.22. Un impact nul dans la vie des animaux n'est-il pas impossible ?
- 1.23. L'expérimentation animale n'a-t-elle pas permis de sauver des humains ?
- 1.24. Les Inuits n'ont-ils pas le droit de manger des animaux ?
- 1.25. Comment peut-on être végétarien en ayant des chaussures faites avec de l'exploitation humaine ?

Comme nous, ils sont quelqu'un et non quelque chose. [...] c'est pourquoi l'éthique de nos relations avec eux doit s'appuyer sur certains des mêmes principes moraux fondamentaux.

Tom Regan

1.1. Pourquoi être végane si les animaux sont différents de nous ?

Argument : Effectivement, les animaux sont différents de nous sur beaucoup d'aspects. Mais ils nous sont semblables sur un aspect important moralement : la sentience. Cette caractéristique permet à un être vivant d'avoir une conscience, une volonté, des désirs et des intérêts à protéger son intégrité physique, sa liberté et sa vie. Si les animaux ont les mêmes intérêts fondamentaux que nous, le principe d'égalité considération à la base du concept de justice devrait exiger que nous les considérions de la même manière, sans la discrimination arbitraire du spécisme.

Exemple : De la même manière, les humains sont différents les uns des autres sur beaucoup d'aspects, mais le principe d'égalité considération exige que chacun soit respecté de manière égale.

1.2. Les plantes ne sont-elles pas similaires aux animaux ?

Argument 1 : Les plantes sont similaires aux animaux sur le fait qu'elles sont des êtres vivants. Cependant, elles s'en différencient sur le fait qu'elles ne sont pas sentientes. Jusqu'à preuve du contraire, aucune évidence scientifique ni considération logique n'appuient l'idée d'une sentience végétale.

Argument 2 : Même si les plantes étaient sentientes, cela n'affecterait pas la question du respect que nous devons aux animaux. À vrai dire, les produits animaux nécessitent davantage de ressources végétales que les produits végétaux.

Exemple : De la même manière, l'hypothétique sentience des plantes n'affecterait pas non plus la question du respect que nous devons aux humains.

Le premier réquisitoire pour sentir implique la présence d'un système nerveux.

Antonio Damasio

1.3. N'y a-t-il pas des problèmes humains plus importants à résoudre avant ?

Argument 1 : Cette question présuppose qu'en devenant véganes, nous n'aurions plus le temps de nous occuper des problèmes humains. Mais ce n'est pas le cas et nous n'avons pas à choisir entre l'un ou l'autre (argument fallacieux du faux dilemme). Être végane consiste surtout, dans la pratique, à avoir une alimentation végétale. On peut très bien s'investir dans des causes humaines avec une alimentation végétale.

Argument 2 : Quand bien même être végane empêcherait de résoudre des problèmes humains, l'idée que ces derniers devraient être prioritaires est questionnable : animaux et humains partagent les mêmes intérêts fondamentaux à l'intégrité physique, à la liberté et à la vie. À intérêts égaux, ce sont les problèmes les plus graves en termes de violence qui devraient être prioritaires. Ce qui fait pencher la balance en faveur des animaux.

1.4. N'y a-t-il pas une manière « humaine » de traiter les animaux ?

Argument : Il y a effectivement une manière « humaine » de traiter les animaux : elle consiste à établir avec eux une relation dépourvue d'exploitation. Dès le moment où il y a exploitation, le fait que celle-ci provoque plus ou moins de souffrance n'est pas pertinent éthiquement : les animaux ne peuvent donner un consentement à être utilisés pour leur corps, leur liberté et leur vie. De ce fait, chaque utilisation en devient foncièrement injuste, car elle viole dans tous les cas ce consentement au détriment de leurs intérêts fondamentaux à l'intégrité physique, à la liberté et à la vie.

Le véganisme, ce n'est pas choisir entre les humains et les non-humains. Le véganisme, c'est choisir entre le bien et le mal, la justice et l'injustice, l'esclavage et la liberté, la vie et la mort, l'exploitation et le respect.

Igor Sanz

Avoir de la compassion pour les animaux n'est pas suffisant. Éviter la cruauté n'est pas suffisant. Mettre les animaux dans des cages plus confortables n'est pas suffisant. Que nous exploitons les animaux pour manger, pour nous vêtir, pour nous divertir ou pour apprendre, la vérité du droit des animaux requiert des cages vides, pas des cages plus grandes.

Tom Regan

En dehors de la douleur et de la souffrance qu'implique l'exploitation spéciste; le fait d'utiliser les autres animaux est immoral, car ils ne peuvent pas donner leur consentement. Nous ne prêtons généralement pas attention à ce point, car notre culture spéciste nous a tellement fait voir les animaux comme des instruments que nous ne pouvons penser qu'ils aient leur propre volonté personnelle et que nous devons la respecter.

Luis Tovar

Nous n'utilisons pas de miel parce que sa production nécessite l'exploitation de créatures sensibles [...]. L'objet de la Société Végane est de s'opposer à l'exploitation de la vie sensible, qu'il soit profitable ou non de le faire.

Donald Watson

1.5. Qu'y a-t-il de mal à boire un verre de lait ?

Argument 1 : L'exploitation des vaches ou autres femelles exploitées pour leur lait implique de violer leur consentement à être utilisées. Un consentement qu'elles ne peuvent d'ailleurs pas donner. Ce sont les humains qui se sont arrogés ce droit par la force.

Argument 2 : En buvant ou en achetant du lait animal, le consommateur participe également à prendre une substance qui appartient à ces animaux et qui a une utilité pour eux. Leur lait est destiné à nourrir leurs petits, non les humains.

Argument 3 : Que la production soit industrielle ou biologique, boire un verre de lait animal implique enfin de participer à d'autres actes portant directement préjudice aux intérêts fondamentaux des animaux : d'abord en les enfermant sur un terrain délimité, ensuite en les inséminant artificiellement pour qu'elles produisent du lait, troisièmement, en les séparant de leurs petits pour les empêcher de boire le lait (vendu aux humains) et enfin en tuant les mâles et les femelles une fois qu'ils ne sont plus rentables.

1.6. Qu'y a-t-il de mal à consommer des œufs ou du miel ?

Argument 1 : Comme vu à la question précédente, le mal fondamental de toute exploitation animale est le droit que les humains se sont arrogés à disposer du corps et de la liberté des animaux, sans que ceux-ci n'aient jamais donné leur consentement pour cela.

Argument 2 : Outre la violence utilisée pour récupérer leurs œufs et leurs miels, l'autre injustice de ce sujet est similaire à celle du lait : il s'agit de prendre des substances qui appartiennent à des animaux et qui ont une importance pour eux. Les poules mangent parfois leurs œufs non fécondés, coquille incluse, après la ponte qui leur a fait perdre beaucoup d'énergie. Le miel qui sort du corps des abeilles après un long travail de butinage vient nourrir leur famille et leur communauté.

1.7. Dieu ne dit-il pas que les animaux sont sur la terre pour nous ?

Argument 1 : Dans les livres des religions monothéistes, il est écrit que Dieu nous autorise à manger les animaux. Cela dit, Dieu n'invite pas à ce que nous exploitons et tuions les animaux par simple plaisir gustatif ou autres motifs non nécessaires.

Argument 2 : Dans les livres des religions monothéistes, il est aussi écrit que nous avons une « dominance » sur les animaux. Cela dit, ce concept de dominance n'est pas forcément à entendre comme une position de « domination ». Différents papes, théologiens ainsi que des milliers de croyants qui ont adopté une alimentation végétale le considèrent plutôt comme une position de « protection ».

Argument 3 : L'exploitation des animaux est contraire à l'un des enseignements essentiels de Dieu : la charité envers les plus vulnérables. Et il n'y a pas de créatures plus vulnérables que les animaux sur Terre. C'est pour cela qu'il existe de nombreuses associations religieuses véganes et de nombreux livres sur la relation positive entre la religion et le véganisme.

Il ne faut pas croire que tous les êtres existent pour le bien-être de l'homme. Au contraire, tous les autres êtres furent aussi faits pour leur propre bénéfice et non pour celui d'un autre.

Moïse Maïmonide

1.8. Ne sommes-nous pas au sommet de la chaîne alimentaire ?

Argument : Bien que l'idée que les humains soient au sommet de la chaîne alimentaire ait été scientifiquement remise en question, il est vrai que depuis la fin du paléolithique, nous sommes arrivés à dominer la grande majorité des espèces de la planète. Toutefois, cela ne signifie pas forcément que nous en avons le droit moral : jusqu'à preuve du contraire, le pouvoir physique ne fait pas le pouvoir moral.

Exemple : Si la loi du plus fort était moralement valide, les hommes pourraient abuser des femmes, les adultes pourraient abuser des enfants, etc.

La vanité avec laquelle l'homme peut faire ce qui lui plaît avec les autres espèces illustre les théories racistes les plus extrêmes, le principe que la force c'est le droit.

Isaac Bashevis Singer

L'homme est soumis à l'obligation de se laisser guider dans toutes ses actions par des considérations morales.

Mahatma Gandhi

1.9. Pourquoi ne pourrions-nous pas manger les animaux si certains animaux le font ?

Argument 1 : Cette question part de la prémisse que ce que font les animaux est « naturel » et que ce qui est « naturel » est automatiquement « juste ». C'est l'argument fallacieux de l'appel à la nature. Mais cela n'est pas forcément vrai. Certaines choses qui se passent dans la nature ne sont ni bonnes ni justes.

Exemple : Certaines lionnes peuvent tuer leurs propres petits, certains singes dominants peuvent violer sexuellement des singes plus faibles, certaines mantes religieuses peuvent même décapiter le mâle après un rapport sexuel.

Argument 2 : Ce pourquoi nous ne pouvons nous aligner sur le comportement des animaux pour dicter notre conduite tient du fait que nous avons acquis des facultés cognitives qui nous permettent de réfléchir de manière morale aux choses. Nous sommes des agents moraux. En tant qu'agents moraux, nous comprenons ce qui est juste et injuste. Nous avons des droits, mais aussi des devoirs : droits de jouir de la liberté, mais devoirs de la limiter aux actes qui ne portent pas directement et volontairement préjudice aux autres.

1.10. L'humanité n'a-t-elle pas toujours mangé des animaux ?

Argument : Il est possible que l'humanité ait toujours mangé des animaux. Cela dit, cette information n'a pas d'importance sur un plan moral. Le fait que nous ayons pu faire quelque chose depuis longtemps ne signifie pas forcément que cette chose soit juste (argument fallacieux de l'appel à l'ancienneté).

Exemple : Les guerres, les agressions sexuelles ou l'esclavage existent depuis bien longtemps. Cela ne signifie pas que ces actes soient justes.

1.11. La viande n'a-t-elle pas une bonne saveur ?

Argument : Effectivement, pour la majorité des gens, y compris pour la plupart des véganes, la viande a une bonne saveur. Cependant, le fait que quelque chose ait une bonne saveur, ou, en d'autres termes, que quelque chose nous donne du plaisir, ne signifie pas que l'on puisse utiliser de force ou tuer d'autres individus.

Exemple : La chair humaine a aussi une bonne saveur d'après plusieurs personnes qui l'ont goûtée. La même chose pour le lait humain. Cependant, nous comprenons qu'obtenir du plaisir en consommant de la chair humaine ou du lait humain ne peut justifier des pratiques telles que l'utilisation forcée, l'esclavage ou le cannibalisme.

GUIDE DU VÉGANISME

Tout comprendre de A à Z

Dans un monde idéal, les animaux devraient-ils être soumis à la domination des humains ou libres ?

Si vous optez pour la liberté, alors vous êtes déjà végane. Pour autant, votre vie est-elle en adéquation avec ce principe ?

Composé de questions-réponses simples et pédagogiques, ce livre vous fera découvrir l'éthique profonde derrière le véganisme et les conséquences positives sur ces enjeux annexes (écologique, alimentaire, économique, politique, juridique et biologique). Aux personnes déjà véganes, il leur fournira un guide pour devenir des défenseurs des animaux encore meilleurs.

Un monde nouveau arrive, un monde que vous n'avez jamais connu. Et celui-ci commence maintenant, grâce à vous.

19.90 euros