

Critique de trois arguments véganes



François Doyon

La santé, l'éthique ou l'environnement justifient-ils un régime composé seulement de plantes ?

Revue d'un argumentaire végétalien.

Tout ce qu'on vend au marché, mangez-le sans poser de questions par motif de conscience.

Première épître de saint Paul aux Corinthiens, 10, 25.

Certaines personnes prônent de façon insistante l'idée que l'être humain n'est plus obligé de consommer de produits d'origine animale pour subvenir à ses besoins nutritionnels. Par la publication de livres et au cours de conférences, elles font la promotion du végétalisme, un régime très restrictif où l'on doit non seulement se priver de viande, mais aussi de tout produit animal, y compris le lait et les œufs.

Les végétaliens (ou véganes) se privent de produits animaux dans le but de réduire la souffrance et l'exploitation des animaux. Dans le mémoire sur le Projet de loi n° 54 : *Loi visant l'amélioration de la situation juridique de l'animal* déposé à l'Assemblée nationale par Valéry Giroux, coordonnatrice du Centre de recherche en éthique de l'Université de Montréal, et Frédéric Côté-Boudreau, doctorant en philosophie de l'Université Queen, nous pouvons lire l'affirmation suivante :

« Nous causons de la douleur aux animaux pour la chasse et la pêche sportives, pour la confection de vêtements ou d'accessoires mode, pour tester nos produits cosmétiques ou domestiques, pour nous divertir au cirque ou au zoo, pour nous alimenter de viandes, de laitages ou d'œufs, etc. Or, aucune de ces pratiques ne peut être considérée comme nécessaire puisqu'il est aujourd'hui possible

de toutes les éviter sans avoir à fournir des efforts déraisonnables ni à mettre en danger sa santé. ¹»

D'après les défenseurs de ce mode de vie qui a été décrit comme un « extrémisme du bien » (Martin Gibert ²), il est inutile de faire souffrir les animaux pour se nourrir. Je vais évaluer dans le présent article trois des arguments les plus souvent mis de l'avant pour justifier l'abstention complète de produit d'origine animale dans l'alimentation.

L'argument de la santé

Les études scientifiques montrent que les véganes sont généralement plus minces et ont un taux de cholestérol et une tension artérielle moins élevés que la moyenne, ce qui réduit leurs risques de maladies cardiaques. Il faut tenir compte du fait que c'est seulement une corrélation : il est possible que les véganes soient en meilleure santé sur certains aspects parce qu'ils ont un mode de vie en général plus sain que la moyenne des gens.

Par contre, le végétalisme augmente les risques de carences nutritionnelles, particulièrement en ce qui concerne les vitamines B12 et D, le calcium et les omega-3. Certaines carences ne peuvent être détectées avant l'apparition de symptômes de troubles neurologiques ³. À moins de consommer

des aliments artificiellement enrichis de ces nutriments, la consommation de suppléments est nécessaire.

Des carences en fer et en zinc ont également été observées chez les véganes, l'absorption de ces deux minéraux par l'organisme humain étant plus difficile lorsque leur origine n'est pas animale⁴. Il n'est pas exclu qu'un régime végétalien puisse entraîner à long terme de l'anémie, de l'ostéoporose et des troubles neurologiques.

Alors qu'il existe un bon nombre d'études sur le végétarisme, peu d'études ont été effectuées sur le végétalisme. La différence entre les deux types de régimes est pourtant importante, car contrairement au végétalien, le végétarien ne se prive que de la viande proprement dite et pas nécessairement d'œufs ou de lait, ce qui réduit grandement les risques de carences en vitamine B12. Un plus grand nombre d'études sur les végétaliens est nécessaire pour avoir un portrait clair de leur état de santé à long terme⁵.

De plus, la plupart des études sur les végétaliens ont porté sur un nombre de sujets insuffisant et sur une période de temps trop courte pour que ces études aient une grande valeur scientifique. Il est donc pour l'instant impossible de tirer des conclusions définitives concernant tous les risques que pose l'adoption d'un régime strictement végétalien pour la santé⁶, d'autant plus qu'il n'existe aucune étude sérieuse sur les effets du végétalisme sur la santé à très long terme.

Il n'y a donc pas de consensus scientifique sur la sécurité du végétalisme, quoi qu'en disent les associations nationales de diététiciens. S'il n'y a pas de consensus parmi les scientifiques, il demeure donc un risque raisonnable. Pourquoi les gens devraient-ils prendre le moindre risque pour leur santé ?

Supposons tout de même que pratiquer le végétalisme est en théorie possible sans mettre sa santé en danger. En pratique, c'est un régime alimentaire complexe et coûteux pour la majorité des personnes. Ce n'est pas tout le monde qui a le temps de cuisiner. Les produits nécessaires ne sont pas disponibles partout. Trop de personnes vivent dans des déserts alimentaires. Une étude a révélé qu'à Montréal, 40 % des gens n'ont pas accès à des fruits et légumes frais dans un rayon de 500 mètres⁷. Sans compter qu'en plus tout doit être « bio », ce qui coûte plus cher et ne se trouve pas partout. Il est donc faux de dire que nous pouvons généralement être véganes « sans avoir à fournir des efforts déraisonnables ».

L'argument moral

Je viens de montrer que l'argument nutritionnel « scientifique » pour le végétalisme n'est pas acceptable. Voyons maintenant l'argument moral : faire souffrir un animal est immoral, sauf en cas d'extrême nécessité. L'interdiction morale d'utiliser des animaux si cela les fait souffrir, comme la plupart des jugements moraux, est très difficile à fonder rationnellement.

L'argumentation des véganes est généralement la suivante : « Si on évite de faire souffrir inutilement les êtres humains parce qu'ils ont intérêt à ne pas souffrir, alors on doit pour être cohérent éviter aussi de faire souffrir inutilement les animaux. » La plupart des gens acceptent l'idée qu'il ne faut pas faire souffrir inutilement les animaux. Or, tuer un animal pour le manger n'est pas inutile, car il sert à nous nourrir. La plupart des gens ne savent pas à quel point les animaux nous sont utiles. Les produits comme les crèmes pour la peau et le dentifrice contiennent de la glycérine, obtenue à partir du suif. On retrouve du gras animal dans les crayons de couleur, les craies, diverses encres et dans les explosifs. Avec l'ossature, on fabrique des boutons, des manches en os, de la colle et des fertilisants. Avec les intestins, on fabrique les ligatures chirurgicales. Enfin, de nombreux produits pharmaceutiques tirent leur origine des bovins, comme l'héparine extraite des poumons de l'animal, qui empêche la coagulation du sang, ainsi que l'insuline et l'adrénaline extraites de glandes⁸.

De plus, il n'est pas vrai qu'on évite de faire souffrir inutilement un être humain parce qu'il a intérêt à ne pas souffrir. On ne fait pas souffrir inutilement un être humain parce que nous éprouvons naturellement de la pitié à voir souffrir nos semblables, parce que des siècles de philosophie morale et politique nous ont amenés à définir notre espèce dans des Déclarations et Chartes de droits, pour la bonne marche de la société, et nous ont fait choisir pour tous une égale dignité, quels que soient l'état ou la condition de chacun. Ce n'est certainement pas la capacité de ressentir de la douleur qui fonde la reconnaissance des droits, car nous reconnaissons aux personnes atteintes d'insensibilité congénitale à la douleur avec anhidrose (une anomalie génétique rare qui fait que la peau du patient ne possède pas de cellules réceptrices de la douleur), les mêmes droits qu'on accorde à tous les membres de l'espèce humaine.

Cette considération renverse également l'argument « végane » qui affirme qu'il n'est pas cohérent

d'accorder plus de droits à un être humain handicapé qu'à une espèce animale qui serait plus intelligente que cet individu. On ne peut comparer un individu à une espèce : il y a là une erreur de raisonnement qu'on appelle *fausse analogie*. Je sais bien que la notion d'espèce ne représente qu'un nuage de moyennes statistiques, mais dans le cas de l'être humain, la différence entre le phénotype d'un humain et celui d'un chimpanzé est suffisamment grande pour éviter toute confusion dans la distinction entre l'humain et le non-humain.

Quoi qu'il en soit, l'argument est inacceptable parce qu'il repose sur une fausse analogie : l'argument présuppose en effet que faire souffrir un animal est identique au fait de faire souffrir un être humain. La souffrance d'un animal devrait, par conséquent, ne pas nous laisser moins indifférents que la souffrance d'un être humain. Les défenseurs du végétalisme anthropomorphisent la vie animale. La pitié et la bienveillance qu'on éprouve naturellement pour nos semblables, on ne l'éprouve pas naturellement pour tous les animaux et il est impossible de la commander, car on ne peut exiger de personne d'éprouver un sentiment.

Il y a des humains qui ne respectent pas leurs semblables et c'est la raison pour laquelle l'État impose des peines pour forcer tous les humains, même ceux qui n'éprouvent pas de bienveillance naturelle envers leurs semblables, à respecter des lois permettant le fonctionnement de la société.

Les animaux ne font pas partie de la société, car ils ne ressemblent pas suffisamment aux humains pour que ce qui s'applique aux humains en tant que personnes puisse aussi s'appliquer aux animaux. Qui accepterait de considérer comme des personnes les rats qui envahissent son appartement ?

L'argument environnemental

Même si on ne préoccupe pas du sort des animaux, nous avons tous intérêt à vivre dans un environnement sain. La production d'un kilo de bœuf demande plus de ressources et génère plus de pollution que la production d'un kilo de brocoli. Ne pas manger de viande est donc bon pour l'environnement.

Il est vrai qu'une diminution de la consommation de viande correspond en général avec une diminution de la pollution et de la consommation de ressources. Je dis bien *en général*, car l'effet positif

pour l'environnement dépend de ce qui est consommé comme substitut et d'où provient ce substitut.

Par exemple, « il faut jusqu'à 2,8 litres d'eau pour produire une seule amande ⁹ », affirme avec ses coauteurs, Kathleen Merrigan de la George Washington University. « Si l'on considère que 80 % de la production mondiale d'amandes provient de la Californie, une région frappée par la sécheresse, ne devrait-on pas encourager les gens à limiter leur consommation d'amandes et à envisager des solutions de rechange qui consomment moins de ressources ¹⁰ ? »

Il faut aussi tenir compte du fait qu'au Québec, il est difficile d'être végane et de consommer majoritairement des produits locaux. Importer des aliments cause de la pollution en raison du transport, nuit à notre agriculture nationale et accapare des terres de pays en voie de développement qui devraient servir à nourrir leur propre population.

Même s'il est vrai que produire des végétaux pollue généralement moins que produire de la viande, cet argument ne justifie pas l'abstention complète de la viande prescrite par le végétalisme. L'argument justifie de façon suffisante une réduction de la consommation de viande, d'œuf et de produits laitiers, mais il est insuffisant pour justifier une abstinence complète. En effet, seulement réduire sa consommation de viande peut suffire pour faire sa juste part pour protéger l'environnement.

Je ne crois pas qu'il soit nécessaire de prendre des risques pour sa santé pour protéger l'environnement, car si on désire vivre dans un environnement sain, c'est pour protéger sa santé. Prendre un risque pour sa santé afin de protéger sa santé est contradictoire. D'autant plus que l'effet du végétalisme sur la santé d'un individu risque d'être plus grand que les conséquences de son abstention de viande sur la qualité de son environnement.

Conclusion

Tout bien considéré, l'abstention complète de viande n'est rationnellement justifiée par aucun des arguments que nous avons évalués. Le végétalisme apparaît comme un extrémisme moral qui ne tient pas suffisamment compte des données empiriques actuellement disponibles. ☹

Notes

1. Valéry Giroux, Frédéric Côté-Boudreau, « Mémoire sur le projet de loi no 54 » : https://www.academica.edu/15610815/Mémoire_sur_le_projet_de_loi_no_54_Loi_visant_l'amélioration_de_la_situation_juridique_de_l'animal
2. Audrey LAVOIE, « Martin Gibert : “Ce sont les animaux qui souffrent, pas la viande” », *Journal Métro*, 6 mai 2015.
3. W. HERRMANN, H. SCHORR, K. PURSCHWITZ, F. RASSOUL, V. RICHTER, « Total homocysteine, vitamin B12, and total antioxidant status in vegetarians », *Clinical Chemistry*, 47 (2001), pp. 1094–1101.
4. Winston J. CRAIG, « Health effects of vegan diets », *The American Journal of Clinical Nutrition*, May 2009 vol. 89 no. 5 [<http://ajcn.nutrition.org/content/89/5/1627S.full#ref-7>]
5. Timothy J. KEY, Paul N. APPLEBY, Magdalena S. ROSELL, « Health effects of vegetarian and vegan diets », *Proceedings of the Nutrition Society*, Volume 65, no 1, February 2006, pp. 35-41.
6. G. FRASER, « Risk factors and disease among vegans », in G. FRASER ed. *Diet, life expectancy, and chronic disease. Studies of Seventh-day Adventists and other vegetarians*, New York, Oxford University Press, 2003, pp. 231–239.
7. Lise BERTRAND, François THÉRIEN, Sophie GOUDREAU et Michel FOURNIER, *Étude sur l'accès aux aliments santé à Montréal. Six ans après la première étude, mêmes disparités ?*, Directeur de santé publique de Montréal, 2013.
8. Jérôme LAFOND, *Brigitte des Colères, tome 3 Lady boucherie*, Montréal, Éditions marchandes de feuilles, 2012, p. 139-140.
9. Kathleen MERRIGAN et coll., « Designing a sustainable diet », *Sciencexpress*, 1 October 2015, p. 1.
10. Kathleen MERRIGAN et coll., « Designing a sustainable diet », *Sciencexpress*, 1 October 2015, p. 1.

Sapere aude ! Ose savoir ! Voilà la devise que **François Doyon** applique au jour le jour dans sa lutte contre la désertification des esprits. Docteur en philosophie, il tente de survivre à sa propre pensée. Pour François Doyon, la vérité est bien plus belle que l'amitié, et la rigueur intellectuelle, bien plus importante que tous les idéaux politiques.



Les Sceptiques du Québec

Promouvoir l'esprit critique...

parce qu'il est si facile de se tromper !

Venez participer à nos soirées-conférences

à 19 heures tous les 13 du mois (de septembre à juin)

ou abonnez-vous à notre revue : *Le Québec sceptique*.

Renseignements sur les prochaines soirées et sur la revue :

Web : www.sceptiques.qc.ca