

Pourquoi le véganisme ?

Quentin Pakiry

Être végane signifie refuser tout produit qui vient des animaux ainsi que de leur exploitation. La principale dimension est l'alimentation végétalienne, qui contrairement à l'alimentation « classique », ne comprend ni de viande, ni de poisson, mais aussi pas de produits laitiers, pas d'œufs et pas de miel.

Le mode de vie végane passe aussi par des gestes de la vie quotidienne, comme porter des vêtements ne contenant aucune matière animale¹, telle que le cuir, ou encore ne pas fréquenter de zoo et d'aquarium où les animaux ne vivent pas dans leur environnement naturel.

Le véganisme s'explique par trois principales dimensions. Voyons en détail le pourquoi du véganisme.

1 – La question des animaux

Devenir végane est un moyen de dire non aux conditions de vie qui sont imposées aux animaux par la grande industrie. Beaucoup d'animaux sont regroupés dans des abattoirs avec une lumière du jour inexistante et des conditions de vie insalubres. Ils sont également transportés durant plusieurs jours dans des conditions particulièrement difficiles, entassés comme des marchandises, dans des camions ou des caisses souvent non adaptées. Et les vidéos de l'association L214² le montrent bien sur les réseaux sociaux.

Des bœufs pour la production de viande aux vaches pour la production de lait, des poules pour la production d'œufs aux abeilles pour la production de miel, tous les animaux sont concernés. Ils ne se trouvent pas dans leur environnement naturel et cela ne respecte pas la vie animale qui est une composante essentielle de la vie sur Terre.

C'est précisément pourquoi un végane ne se contente pas seulement d'une alimentation végétalienne. Il utilise également du maquillage végan³ pour dire non aux entreprises de cosmétiques qui font des tests sur des lapins pour tester les nouveaux produits.

Un végane ne fréquente également pas de zoo ni d'aquarium pour dire non aux animaux retenus en captivité. Il ne porte pas d'ailleurs pas de vêtements contenant des matières animales comme de la peau de mouton ou du cuir. Et les vêtements qui contiennent des matières animales sont plus nombreux qu'on ne le croit. Il y en a dans les vêtements, dans les chaussures, dans les portefeuilles, dans de nombreux produits vendus par la grande industrie. L'idéal est de regarder le label ou de demander l'origine du produit en magasin.

2 – La protection de l'environnement

La seconde dimension est la dimension de l'environnement, qui est essentielle au sein du véganisme. C'est tout particulièrement la production de viande qui, à plusieurs niveaux, cause de sérieux dégâts depuis de nombreuses années et devient un thème de plus en plus préoccupant.

Tout d'abord, la production de viande utilise énormément de ressources en eau. La viande rouge par exemple, dans le cas de la production de bœuf, nécessite 15 000 litres d'eau pour produire un kilo. En comparaison, produire un kilo de fruits utilise en moyenne entre 500 et 1 000 litres d'eau. C'est un écart considérable qui se traduit par un épuisement des ressources en eau au fil des années.

Si l'eau à l'échelle planétaire se fait de plus en plus rare, la qualité de l'eau est également concernée. Beaucoup d'engrais et de pesticides sont utilisés pour produire de la viande. Cela se traduit par une diminution considérable des ressources en eau douce.

En outre, dans le cadre de la demande croissante de viande à l'échelle internationale, de plus en plus d'espaces sont nécessaires pour le bétail et la production agricole. Pour cela, de plus en plus de forêts sont exploitées et tailladées afin de pouvoir répondre à cette demande croissante.

La conséquence est le phénomène de déforestation qui se retrouve tout particulièrement dans la forêt de l'Amazonie où 80 % de la forêt a été utilisée pour les élevages. Seulement, les forêts sont le poumon de

notre planète. Ce sont ces espaces verts et naturels qui permettent à la Terre de respirer et sans les forêts, l'équilibre environnemental de la terre est menacé.

Enfin la question de la pollution de l'air est également au centre des débats puisque la production de viande est à l'origine de l'émission de différents gaz à effet de serre très polluants pour la planète.

L'élevage est responsable de près de 15 % des émissions globales. Les principaux gaz émis sont le protoxyde d'azote, le méthane et le CO₂. Il faut savoir que la production d'un kilo de bœuf émet environ 60 fois plus d'émission de gaz à effet de serre que la production d'un kilo de blé. Un très grand écart qui justifie les bienfaits d'une alimentation végétale pour notre planète.

3 – Les bienfaits nutritionnels

L'alimentation végétarienne comporte énormément de bienfaits nutritionnels.

Tout d'abord la viande contient plusieurs minéraux, comme le chlore, le phosphore et le soufre. La métabolisation de ces minéraux produit des acides chlorhydrique, phosphorique et sulfurique. Surtout, le principal problème est la décomposition des protéines, responsable de l'acide urique qui est traité par l'urase, une enzyme très peu présente dans notre corps.

En outre, la viande tout comme les œufs et les produits laitiers comportent beaucoup de gras saturés et une trop forte consommation de ces derniers est responsable de plusieurs types de maladies, dont des cancers et des maladies cardio-vasculaires.

Concernant le poisson, qui est consommé régulièrement par la majorité de la population, il est une grande cause de contamination au mercure. Le problème est que notre organisme n'est pas capable de rejeter le mercure consommé par notre alimentation. C'est pourquoi il est indispensable de limiter au maximum notre consommation de mercure, car sa présence dans le tissu peut causer de sérieux problèmes, notamment pour le système nerveux.

Enfin, si l'on s'intéresse à la question du lait de vache, il faut savoir qu'il est très difficile de le digérer, car il est destiné au veau et non à l'être humain. Il a en outre un effet très acidifiant pour l'organisme, ce qui peut se traduire par des douleurs articulaires et des risques de blessure à long terme.

Si l'on prend le cas de l'alimentation végétalienne, il faut savoir que tous les nutriments que l'on retrouve dans les aliments d'origine animale se trouvent dans l'alimentation végétale. La seule exception est la vitamine B12⁴, qui en plus de se trouver dans les produits d'origine animale, peut se retrouver dans les compléments alimentaires ou encore dans les produits enrichis. Cette carence potentielle n'est donc pas un problème si vous êtes bien renseigné.

Les protéines végétales⁵ sont souvent au cœur des débats, mais elles sont en réalité très riches. Elles se retrouvent dans différents types d'aliments, dont les graines, les légumineuses, les fruits à coque ou encore tous les substituts à la viande comme le tofu ou le seitan. Le calcium végétal se retrouve dans différents types d'aliments d'origine végétale, comme les fruits (oranges ou figues), les légumes (oignon ou brocoli), les légumineuses ou les fruits secs. Le fer végétal est également très riche et se retrouve notamment dans les céréales, graines et tous les aliments à base de soja.

Conclusion

En conclusion, le véganisme comporte beaucoup de bienfaits, que ce soit pour notre santé ou pour l'avenir de notre planète. C'est une consommation plus responsable qui garantira un meilleur avenir à notre environnement.

Pour aller plus loin :

1. Vêtements véganes : <http://mercivegan.fr/vetement-vegan>
2. Conditions dans les abattoirs : <https://www.l214.com/video>
3. Maquillage végane : <http://mercivegan.fr/maquillage-vegan>
4. Vitamine B₁₂ : <http://mercivegan.fr/vitamine-b12>
5. Protéines végétales : <http://mercivegan.fr/protéines-vegetales>