

LA VÉGÉPHOBIE

OU

LE REJET DU VÉGÉTARISME

POUR LES ANIMAUX

ET

LA DISCRIMINATION

DES PERSONNES VÉGÉTARIENNES



QUELQUES RÉFLEXIONS À PROPOS DES CAUSES,

DES CONSÉQUENCES

ET DES PERSPECTIVES DE LUTTE

INTRODUCTION 4

- COMMENT DÉFINIR LA VÉGÉPHOBIE ? 5
- POURQUOI LA COMPARAISON AVEC L'HOMOPHOBIE ? 5
- QU'EST-CE QUE LE SPÉCISME ? 5
- POURQUOI DÉNONCER LA VÉGÉPHOBIE ? 6
- « NE VOUS POSEZ PAS EN VICTIME ! » 7

1/ LES MOYENS OU L'INVENTAIRE ILLUSTRÉ DE LA VÉGÉPHOBIE 9

LES MOQUERIES 9

- CELLES QUI VISENT NOTRE SENSIBILITÉ, POSENT NOTRE ENGAGEMENT COMME IRRATIONNEL 9
- CELLES QUI NIENT LA POSSIBILITÉ DE NOTRE VÉGÉTARISME. 10
- CELLES QUI LOUENT LE GOÛT DE LA VIANDE 11
- CELLES QUI DÉVALORISENT NOTRE ÉTHIQUE EN S'EN MOQUANT. 11
- LES OBJECTIONS ABSURDES 12

LE DÉNI 13

- UNE NORME : LA CONSOMMATION DE VIANDE 13
- LES VÉGÉTARIENS INVISIBLES 14
- DES MOTIVATIONS ÉTHIQUES INVISIBLES 16
- LE RELATIVISME OU LE REFRAIN DU TOUT-SE-VAUT 19

LA VÉGÉPHOBIE COMME DISCRIMINATION MÉDICALE 22

- LES MÉDECINS 22
- LA POLITIQUE DE SANTÉ PUBLIQUE EN FRANCE 25

LA LOI FRANÇAISE CONTRE LE VÉGÉTARISME 27

- LES RECOMMANDATIONS DU GEMRCN 27
- L'OBLIGATION CARNÉE POUR UNE LARGE PART DE LA POPULATION 28
- LE PNNS: UNE CLÉ DE VOÛTE POUR BLOQUER LE DÉBAT 29

LES PARENTS VÉGÉTARIENS, PREMIÈRES VICTIMES DES DISCRIMINATIONS 31

LA VÉGÉPHOBIE COMME MARGINALISATION ET STIGMATISATION 36

2/ RÉACTION DES VÉGÉTARIENS FACE À LA VÉGÉPHOBIE 39

LA VÉGÉPHOBIE ATTEINT SES BUTS 39

LA VÉGÉPHOBIE N'EST PAS PERÇUE OU EST NIÉE 40

- LE VÉGÉTARIEN, UNE VITRINE POUR LE VÉGÉTARISME 40
- LE REFUS D'ÊTRE UNE VICTIME 42
- LE MANQUE DE SOLIDARITÉ ENTRE VÉGÉTARIENS 42
- LA VÉGÉPHOBIE INDUIT DES ATTITUDES DONT ON N'A PAS CONSCIENCE. 43
- La négation du fait qu'on est végétarien par souci des animaux 43
- La polarisation sur « l'efficacité » 44
- L'interdiction de certains comportements 45
- La privatisation de la question animale 46
- L'identité végétarienne 47

CONCLUSION 50

- ANNEXE 1 52
- ANNEXE 2 54
- ANNEXE 3 54
- ANNEXE 4 56
- ANNEXE 5 58
- ANNEXE 6 59
- ANNEXE 7 60
- ANNEXE 8 61
- ANNEXE 9 65
- ANNEXE 10 66

Introduction

Les luttes contre les inégalités et les injustices ont toujours été menées par une minorité qui a fait entendre ses critiques et ses revendications. Plus ces critiques et revendications ont été débattues, plus la minorité s'est développée et la lutte s'est trouvée renforcée. Le débat est essentiel pour faire progresser la condition des animaux dans nos sociétés humaines. Or, les militants animalistes¹ savent que mettre en place un cadre adéquat pour permettre ce débat est une chose difficile, voire impossible, même – et surtout ? – dans un pays comme la France. Il devrait être possible de faire admettre une chose infiniment simple : les animaux ne veulent pas souffrir et être tués, nous n'avons pas besoin de les faire souffrir et de les tuer, donc ne les tuons pas. Et pourtant, ce syllogisme élémentaire n'est pas saisi.

Ce n'est pas simplement parce que les humains ne veulent pas renoncer à leur plaisir de manger de la viande qu'il n'est pas entendu. C'est aussi parce que, nous, végétariens², sommes inaudibles, parce que tout est mis en place, à l'échelle de la société tout entière, pour nous rendre inaudibles. Nous ne pouvons débattre, parce qu'on nous en empêche. Cela peut paraître égoïste et ingrat de se dépeindre comme une minorité éclairée inaudible dans une société où nous jouissons de droits fondamentaux, dont la liberté d'expression.

Néanmoins, les témoignages convergent en ce sens : dès que nous voulons mettre en avant le sort des animaux d'élevage, de quelque manière que ce soit – y compris par le simple fait de refuser la viande – nous sommes marginalisés (à des degrés divers) et tout va dans le sens d'une brutale censure. Cette dernière est perçue par les végétariens, la plupart du temps, mais elle n'est que rarement identifiée. Et surtout, on a rarement réfléchi à ses conséquences. Pour la nommer, nous avons choisi de l'appeler *végéphobie*, en référence à la première fois qu'elle a été nommée: dans le manifeste de la Veggie Pride³. Nous avons voulu étudier les différentes formes qu'elle prend et les conséquences qui en résultent, non seulement pour nous, végétariens, mais aussi pour les animaux en général. Pour être clairs, nous affirmons que la végéphobie est extrêmement nuisible aux animaux parce qu'elle bloque la diffusion des idées et pervertit le débat.

¹ Par souci de clarté, nous avons choisi d'appliquer les règles de grammaire traditionnelles concernant l'usage du genre masculin pour marquer le neutre, bien que nous pensions que cet usage est un reflet de la domination d'un genre (masculin) sur un autre (féminin).

² Végétarien : individu qui ne mange pas d'animaux. Les végétaliens (qui ne mangent pas non plus de laitages ni d'œufs), en tant que personnes ne mangeant pas d'animaux, font partie des végétariens.

³ Voir le manifeste de la Veggie Pride, annexe n°1.

✓ **Comment définir la végéphobie ?**

Ce mot est composé du suffixe « phobie » et peut être mis en parallèle avec d'autres mots formés de la même manière désignant des comportements sociaux dont les enjeux sont politiques, notamment l'homophobie. Il désigne le rejet qu'on suscite en tant que végétarien pour les animaux. Les sentiments de peur, de mépris et même de haine l'accompagnent parfois. Les idéologies ne sont pas construites seulement autour d'idées, mais se fondent tout sur des émotions, des sentiments. L'idée de « phobie » semble un concept psychologique, mais on s'intéressera ici à son sens politique : si les végétariens sont rejetés, c'est qu'ils posent nécessairement, même à leur insu, la question de la consommation des chairs d'animaux. C'est en tant qu'opposants à la consommation de viande, et donc à la domination humaine, que les végétariens se retrouvent en butte à des réactions violentes.

✓ **Pourquoi la comparaison avec l'homophobie ?**

Parce que, de même que l'homophobie est garante d'un ordre social fondé sur l'assignation des genres masculin et féminin, sur la domination masculine et sur la contrainte à l'hétérosexualité qui en découle, la végéphobie joue le rôle de garde-fou vis-à-vis d'un système fondé sur la différenciation stricte des animaux et des humains, sur le refus de considération des intérêts des premiers et sur la domination des seconds. L'homophobie consiste en un ensemble très varié de dispositifs sociaux violents visant à réprimer (ridiculiser, décourager, invisibiliser, punir...) l'homosexualité masculine (ou une masculinité jugée insuffisamment « virile ») et féminine en tant qu'elles constituent une menace pour l'ordre genré et la domination masculine.

La notion de végéphobie regroupe elle aussi des comportements très variés qui visent à dissuader quiconque de remettre en cause la consommation de la chair des animaux, qui est la pratique principale et le symbole le plus important de la domination spéciste.

La végéphobie est un des aspects du refus de tout ce qui peut faire vaciller les certitudes spécistes et remettre en cause l'exploitation et la place des animaux dans notre société.

✓ **Qu'est-ce que le spécisme ?**

Il s'agit d'une idéologie dominante qui prône la supériorité des humains sur les autres animaux, et qui demande qu'on privilégie les intérêts des premiers, aussi dérisoires soient-ils, même quand ils lèsent les intérêts fondamentaux des seconds. Si on met en balance notre

intérêt à manger de la viande et l'intérêt d'un animal à ne pas être tué pour ce faire, une société spéciste considèrera que l'intérêt humain à manger de la viande (c'est-à-dire, son plaisir – car la viande n'est pas nécessaire pour vivre) prime sur les souffrances qu'impliquent l'élevage, le transport et l'abattage des animaux qui fournissent cette viande. Ceci parce que l'intérêt des humains prévaut toujours, selon l'idéologie spéciste.

Cette idéologie nous accorde une dignité particulière et des droits censés en découler qui n'ont pas de réel lien avec une quelconque spécificité humaine, qui ne sont pas justifiés. La domination que nous exerçons est injustifiable.

Ainsi, la végéphobie intervient face à une attitude qui vient remettre en question le spécisme. Le végétarisme pour des raisons de goût ou de santé personnelle, d'élévation spirituelle, de considérations écologiques ou de solidarité avec le Tiers-monde est toléré, tandis que le végétarisme relié explicitement au souci des animaux se heurte à des réactions bien plus violentes.

Si le végétarien attire la végéphobie, c'est bien parce qu'il remet en question un système que personne n'explique mais que tout le monde intègre, un système injuste, qui permet que des milliards d'animaux soient enfermés, asphyxiés, gavés, égorgés, dressés, électrocutés, gazés, broyés...

Contrairement aux victimes d'autres injustices sociales qui ont œuvré elles-mêmes à leur libération, les animaux n'ont pratiquement que les végétariens pour les défendre, ces gens qui de fait brisent le consensus selon lequel leur vie ne vaut pas de lever le petit doigt pour elle. Et ces végétariens disposent des droits fondamentaux (droit d'opinion, d'expression, de réunion, de manifestation, droit de s'alimenter comme ils le souhaitent...), par le simple fait qu'ils font partie de l'espèce dominante. L'usage qu'ils font de ces droits est déterminant pour la lutte contre l'exploitation animale.

Faire taire les végétariens ou discréditer leurs propos retarde le jour où les animaux ne seront plus discriminés arbitrairement. Il est donc très important que chaque végétarien puisse parler librement au nom des animaux et puisse être entendu normalement.

✓ **Pourquoi dénoncer la végéphobie ?**

Parce que, face à des réactions végéphobes, les végétariens se découragent. Ils se découragent en arrêtant d'être végétariens, d'abord. Mais aussi en étant végétariens dans leur coin, en évitant de parler de leur opposition à la consommation de viande, en déconnectant

leur végétarisme de la question animale ou en le réduisant à un choix personnel, bref en le dépolitisant.

Parce que, même quand les végétariens ne se découragent pas, leur parole est de toute façon délégitimée ; semblant ridicule et résulter d'une sensiblerie déplacée, elle n'est pas raisonnable, on ne peut la prendre au sérieux sans soi-même risquer d'être stigmatisé à son tour. Par exemple, le député Yves Cochet, proposant pour des raisons écologiques en octobre 2008 à l'Assemblée nationale de voter des mesures favorisant une diminution de la consommation de viande, se sent obligé de rassurer ses interlocuteurs : « *Je ne suis pas un intégriste végétarien*⁴... ». Les végétariens sont moqués, raillés, ils sont ainsi marginalisés ; il en résulte parfois une grande souffrance, qui importe en elle-même : nombreuses sont les personnes qui se sentent désespérément seules dans leur lutte quotidienne, au sein d'un entourage qui, sans nécessairement se rendre vraiment compte de la gravité de ce qu'il fait, les harcèle ou les isole.

C'est parce que beaucoup se sentent isolées, du fait de la marginalisation dont elles sont victimes, que la Veggie Pride par exemple revêt une si grande importance pour nombre d'entre elles.

La moquerie ou l'incompréhension incessantes tuent. A défaut de tuer beaucoup de végétariens, elles tuent en tout cas indirectement beaucoup d'animaux.

✓ « **Ne vous posez pas en victime !** »

On entend souvent l'objection : « *Ne vous posez pas en victime ! C'est indécent par rapport à ce que vivent les animaux* »⁵. Cette objection naît d'un malentendu. Évidemment, quand nous dénonçons la végéphobie, ce n'est pas dans le seul but de montrer à quel point nous, les végétariens, nous sommes discriminés. C'est bien pour montrer à quel point les animaux sont discriminés, même à travers nous. Il faut garder à l'esprit que nous attaquer, c'est attaquer l'avocat pour atteindre le futur condamné.

Ce glissement de cible n'est pas nouveau. Rappelons-nous de l'Affaire Dreyfus (fin XIX^e siècle). Ce capitaine de l'armée française, juif, avait été accusé d'avoir envoyé des documents militaires confidentiels à l'armée allemande. Dans un contexte fortement antisémite, il avait

⁴ Débat à l'Assemblée Nationale, jeudi 9 octobre 2008, <http://tinyurl.com/6hjb7ph> .

⁵ Voir la lettre reçue par l'équipe d'organisation de la Veggie Pride, annexe n°2.

été dégradé, jugé et condamné aux travaux forcés. Ceux qui prirent son parti, appelés les dreyfusards par leurs adversaires, furent la cible de violentes attaques (y compris des violences institutionnelles, avec des procès en diffamation pour quiconque commentait la décision judiciaire). Il est évident que les violences que les dreyfusards subissaient étaient de même nature que la violence que subissait Dreyfus. En le défendant, ses partisans endossaient sa judaïté, et étaient traités de la même façon que s'ils avaient été Juifs et traîtres. De la même façon, les Blancs qui prenaient la défense des Noirs au temps de l'esclavage, qui « trahissaient leur camp », étaient traités de « Nègres blancs », de « Blancs négriifiés » et étaient parfois lynchés à l'instar de ceux avec lesquels ils se solidarisaient.

Il en est de même pour les végétariens avec les animaux. Les animaux sont considérés comme inférieurs aux humains. En affichant notre solidarité avec eux, nous endossons cette infériorité, nous sommes dans une certaine mesure méprisés et marginalisés. Comme si, parce que nous disons que notre espèce n'a pas tous les droits, nous nous retrouvons déchus des privilèges que nous avons en naissant humains. Nous n'atteignons pas le degré d'injustice avec lequel sont traités les animaux (nous appartenons quand même à l'espèce dominante). Cependant, nous sommes clairement mis de côté, bannis symboliquement.

Nous analyserons d'abord par quels moyens ce bannissement est mis en œuvre, puis nous dégagerons ses conséquences sur les personnes végétariennes et sur les animaux.

1/ Les moyens ou l'inventaire illustré de la végéphobie

LES MOQUERIES

*Tout en me parlant de carences
Vous peinez déjà à me suivre
Vos raisonnements sentent le rance
Malgré vous je saurai poursuivre
J'entends déjà vos quolibets
Vous qui méprisez l'animal*

Tribunal Animal (ensemble musical végétarien)

La moquerie est la plus courante des réactions végéphobes. Elle semble une réaction au végétarisme légère et même innocente, mais c'est loin d'être le cas. Le fait même que nous soyons en permanence la cible de railleries, resteraient-elles gentillettes, n'est ni léger, ni innocent. Ces moqueries ne sont-elles pas des tentatives de déstabilisation ? Ne cherche-t-on pas à nier le sérieux de notre engagement ? La moquerie est souvent un premier degré de l'agression, difficile à parer parce qu'elle passe pour une activité bon enfant, sympathique, plaisante. La dénoncer nous expose au risque d'inverser la situation et de paraître nous-mêmes désagréables, agressifs. Le caractère récurrent de ces plaisanteries en fait pourtant un véritable harcèlement, à tel point que de nombreux végétariens préfèrent ne plus mettre en avant leur position. Même si nous tentons souvent de minimiser l'importance de ces railleries incessantes (nous verrons plus loin pourquoi), elles ont des conséquences réelles sur notre façon de nous engager pour les animaux.

Nous incluons bien sûr dans la catégorie « moquerie » la fausse naïveté, parce que, sous des aspects innocents, certaines questions ou affirmations ont pour but réel de nous déstabiliser à bon compte. Nous avons dressé un inventaire (non exhaustif !) des différentes formes de moquerie que les personnes végétariennes rencontrent dans leur quotidien.

✓ **Celles qui visent notre sensibilité, posent notre engagement comme irrationnel puisque fondé sur des émotions puériles ou déplacées (la fameuse « sensiblerie »).**

Deux amis se retrouvent au restaurant pour déjeuner. L'un dit : « J'ai bien envie d'un hamburger » et il en commande un. L'autre déclare : « J'ai bien envie d'un hamburger », mais, en y réfléchissant, il se dit qu'il y a des choses plus importantes pour lui que ses envies du moment et il commande autre chose. Qui est le sentimentaliste ?

Jonathan Safran Foer, Faut-il manger les animaux ?

« Et la carotte, elle crie quand tu l'arraches ? », « Tu veux pas manger Bambi ? ». Ces remarques prennent souvent une tournure homophobe quand elles s'adressent à des garçons :

« Tu n'es pas une fillette ! », « Tu n'es pas une fiotte ! ».

C'est le fait que nos émotions se rapportent à ce qu'éprouvent des non-humains qui les rend « déplacées », « illégitimes », « ridicules », qui autorise qu'on les (dis)qualifie de « sensiblerie ». Cela revient à dire que ce sont des émotions qui nous manipulent en dépit du bon sens. Comme c'est notre sensibilité qui est dépréciée, si nous confirmons que la souffrance des animaux nous affecte, nous entretenons l'accusation que sous-entendait la moquerie. Et puisqu'on prive notre décision de tout semblant de rationalité, il n'est plus possible de discuter.

L'imputation se double de préjugés sexistes : la sensiblerie, émotion dénuée de raison, est féminine par nature, et un « vrai mec », maître de lui-même et « raisonneur » selon l'idéologie viriliste, se doit par contre de manger de la viande sans état d'âme. L'acceptation sociale du végétarisme des femmes (qui semble un peu plus facile que celle du végétarisme masculin) s'explique peut-être alors par le fait que nous sommes déjà dévalorisées et délégitimées en tant que femmes : nous sommes d'emblée suspectes d'émotions peu raisonnables et on ne saurait de toute façon véritablement prendre notre propos au sérieux.

✓ **Celles qui nient la possibilité de notre végétarisme.**

« Mais que manges-tu, des cailloux ? », « Tu vas avoir des carences », « Les végétariens que je connaissais étaient très maigres et tout blancs, ils sont morts à quarante ans », etc.

Les conseils de nutrition dispensés par des personnes qui n'y connaissent rien et qui croient avec assurance savoir sont irritants en soi. Premièrement parce que ces personnes sont la plupart du temps d'une mauvaise foi crasse. Ensuite, parce que, lorsque nous leur répondons, nous nous embourbons dans des explications qui n'ont finalement que peu d'intérêt pour les animaux, puisque nous revenons sur les conséquences du végétarisme *pour les humains* : la question animale est évacuée.

En soi, la négation de la réalité est un signe extrêmement décourageant, nous signifiant que nous n'arriverons pas à discuter normalement du sujet qui nous préoccupe.

La possibilité du végétarisme peut aussi être niée de façon concrète : en refusant de servir un plat végétarien lors d'une réunion de famille ou même au restaurant, à la personne végétarienne qui l'a demandé. Bien sûr, cela ne se fait pas de refuser de servir quelqu'un, et si c'est un invité, de refuser de lui préparer quelque chose de particulier. Cependant, cela arrive, comme en témoigne un végétalien : *« Suite à vos précisions concernant le contenu du repas de réveillon, si je comprends bien, je suis invité, mais à ne rien manger, tout au plus à*

*regarder les autres s'empiffrer et en être enchanté par osmose*⁶. » Par ailleurs, les cas sont extrêmement fréquents où un végétarien se verra « innocemment » servir, au choix, du pâté, ou de la cochonnaille, ou des lardons dans son plat, ou du poisson, du thon dans sa salade, du jus de viande, etc.⁷

L'impossibilité de manger sans viande est alors posée de façon pratique. Le végétarien ne pourra effectivement pas manger, ou devra renoncer à son « intégrisme » (c'est-à-dire, ici, son intégrité). S'il refuse de manger le contenu de son assiette, il montre aussi qu'il adopte des postures intenablement socialement, qu'il est prêt à ternir la bonne ambiance collective, que son végétarisme en quelque sorte est « invivable ».

✓ **Celles qui louent le goût de la viande**

« C'est bon pourtant une bonne tranche de veau », « Moi je ne pourrais pas, j'adooore la viande », « Tu ne sais pas ce que tu rates » voire « ça doit bien t'arriver de craquer de temps en temps ». Cela peut prendre la forme de la dévalorisation de ce que nous mangeons : « le tofu c'est fade », « les plats végétariens, ça ne vaut pas un bon steak ». Qu'il s'agisse de conversations de comptoir ou de débats parlementaires, ces plaisanteries⁸ restent appréciées.

Ces « réflexions » visent à réduire la disproportion entre l'intérêt des animaux à vivre et l'intérêt des humains à manger leurs chairs. Si manger de la viande est un plaisir exceptionnel, il devient moins condamnable de tuer des animaux pour satisfaire ce plaisir. L'intérêt de ce genre de remarques est qu'elles sous-entendent que les personnes sont conscientes de cette disproportion entre le plaisir relatif et éphémère à manger de la viande et l'importance pour l'animal de disposer de sa vie. En contre-point, elles réaffirment le droit le plus absolu à tuer ou faire tuer un non-humain pour ce qui n'est finalement qu'un caprice de notre part.

✓ **Celles qui dévalorisent notre éthique en s'en moquant.**

Après avoir passé la soirée au restaurant avec mon compagnon, nous sommes passés voir des amis qui faisaient un barbecue. Ça faisait deux minutes que j'étais arrivée, je n'étais même pas encore assise, qu'ils plaisantaient déjà. Ils s'y sont mis à quatre. Et pendant vingt minutes, ils étaient morts de rire en brandissant les brochettes qui cuisaient sur le barbecue, me les mettant sous le nez en imitant des cris d'animaux et me disant « tiens t'entends le veau qui crame? ah là c'était un porc... » et quand je leur ai dit « vous êtes vraiment trop cons, arrêtez ça devient lourd », une "copine" me rétorque : « ben écoute,

⁶ Voir l'article « Lettre aux parents, frères et sœurs, d'un humain vegan » paru dans le magazine *Alternatives végétariennes* n°99, annexe n°3.

⁷ Voir le témoignage de Pierre sur les repas en famille, annexe n°4.

⁸ « Mais c'est bon, la viande ! » lance un député quand Yves Cochet propose de réduire sa consommation (voir note n°4).

faut assumer tes choix ma cocotte hein, tu t'attendais à quoi? ». Dans la foulée, la voilà qui lance à un couple avec un bébé qui était là et que je venais de rencontrer « ouais ouais elle est à fond là-dedans, elle fait même des manif, ya pas longtemps, elle était à une gay pride pour les gens comme elle (copine morte de rire en racontant l'histoire) Ahlalala qu'est-ce qu'elle m'a fait marrer avec ça »⁹

Une solidarité s'organise facilement contre les végétariens, qui se retrouvent acculés face à un feu nourri de plaisanteries qui virent à l'agression. Dans le cas du témoignage de Marie-Laure, le mot d'ordre semble être « haro sur le végé », et on constate aisément que ce sont les positions éthiques qui dérangent les gens. Par conséquent, ils s'unissent pour nous faire passer l'envie de parler pour les animaux. Ce témoignage illustre le bannissement symbolique que nous évoquions plus haut.

Ce harcèlement par les moqueries, auquel on est constamment exposé, les plaisanteries les plus légères nous rappelant en permanence que nous pouvons à tout moment être confrontés à une agression plus directe, constitue une réalité incontournable de la vie des végétariens. Sous les apparences d'une remarque légère, pleine d'humour et sans doute originale se cache la négation de ce pour quoi nous luttons. Comme si le sort des animaux était un sujet amusant, comme si se soucier des animaux était drôle en soi. C'est un problème épineux parce que, quelle que soit notre attitude face à ces attaques, on est généralement perdant. Soit on accepte la remarque (parce qu'on veut éviter le conflit et que c'est plus confortable de botter en touche ou parce qu'on n'y voit aucune mauvaise intention) et dans ce cas, on confirme le fait que la condition animale n'est pas un sujet sérieux, que même les personnes qui ont à cœur d'épargner les animaux acceptent qu'on plaisante sur leur combat. Dans ce cas, la végéphobie a atteint sa cible : les souffrances des animaux et l'importance morale du problème se retrouvent minimisées. Soit on relève la remarque et on tente d'y répondre sérieusement. L'atmosphère change alors, c'est nous-mêmes qui paraissions agressifs ou trop sérieux, nécessairement décalés et sinistres parce que nous n'admettons pas le caractère léger de la plaisanterie.

✓ **Les objections absurdes**

Les arguments idiots qu'on nous oppose souvent, qui ne sont ni logiques ni même fondés sur des faits, participent aussi à leur manière de la raillerie ; en utilisant n'importe quel type d'argumentaire, sans se soucier le moins du monde de sa réelle pertinence, on nous adresse le message : « *je suis prêt à tout pour vous barrer la route, pour m'opposer à vous, y compris*

⁹ Voir le témoignage complet de Marie-Laure, annexe n°5.

donc à ne pas vous respecter en vous répondant n'importe quoi. Vous et vos idées n'êtes pas respectables et n'appellez donc pas de respect de ma part. » On sait combien l'imbécillité des réponses de nos adversaires est pour nous décourageante, quand un débat véritable, honnête et respectueux au contraire nous donne enfin l'impression d'être pris au sérieux et d'être respectés, et renforce notre envie de poser le problème. On voit clairement par là que ces arguments « bêtes » qui nous sont lancés à la figure ont pour rôle de nous démotiver, de nous faire taire, de refuser le débat.

Ajoutons également que nous ne sommes pas égaux face à ces plaisanteries. Si on est intimidé, végétarien néophyte, si on est un enfant, si on est isolé dans un groupe, face à son supérieur hiérarchique, bref si on se trouve en état de vulnérabilité sociale, on aura beaucoup de mal à répliquer. On ne peut pas affirmer comme le font beaucoup de militants animalistes que ces plaisanteries n'ont pas d'impact, simplement parce que nous avons appris à y répondre. Rien n'indique non plus qu'on saura toujours soi-même se tirer d'affaire. Et surtout, de nombreux végétariens *ne savent pas y répondre*, ne savent pas que le cri de la carotte n'est pas une réflexion originale, ne savent peut-être même pas qu'il y a d'autres personnes qui pensent comme eux et se sentent bien seuls face à l'hostilité ambiante. Par solidarité avec eux et avec les animaux, il est important de dénoncer cette forme de végéphobie.

LE DÉNI

*Ah voilà que vous ne supportez plus les mots non plus
La sensibilité se nommera donc sensiblerie
Et par un étrange mimétisme bancaire
La protection des êtres, marchandises en souffrance, ne sera plus que gestion
Le meurtre sera appelé prélèvement
Et l'amour désintéressé
Ce pléonasme inconnu de vous
Se verra, à la lumière d'une soudaine et opportuniste aspiration philosophique
Estampillé anthropomorphisme*

Tribunal Animal

On fait très souvent comme si les végétariens n'existaient pas. Pas de menus pour nous dans les cantines, absence de conseils nutritionnels pour les végétariens dans les guides de santé publique, aucune mention du végétarisme dans les livres d'histoire, silence sur leur refus de manger de la viande dans les biographies des personnes célèbres (Marguerite Yourcenar, Albert Einstein, Raymond Queneau, Boris Vian, etc.)... La liste est longue.

✓ Une norme : la consommation de viande

La norme, c'est la consommation de viande, dont il semble impossible de pouvoir se

détourner. Le récent scandale du hamburger halal proposé par la chaîne de restauration rapide Quick reste incompréhensible si nous ne notons pas la réaffirmation implicite de cette norme, comme l'analyse l'association L214 :

Certains ont invoqué la laïcité pour condamner la démarche du Quick de Roubaix de ne vendre que de la viande halal. Argument absurde : aucun commerce n'est tenu de proposer l'assortiment complet des produits susceptibles de satisfaire quiconque passe devant sa porte. La grande faute de Quick serait d'avoir exclu les consommateurs non halal de l'accès aux produits carnés servis dans ce restaurant. Dans certains établissements scolaires, on refuse de servir des repas sans produits d'origine animale aux enfants de familles végétariennes. Ce sont là les deux faces d'une même médaille : sous couvert de laïcité, se cache l'affirmation du droit et de l'obligation de manger de la viande. [...] Aucune religion, aucune conception sensée des valeurs de la République, n'imposent le devoir de manger des animaux. Les menus végétariens sont à la fois halal et non halal, casher et non casher. Organiser le vivre-ensemble en matière d'alimentation ne restera un casse-tête que tant qu'athées et croyants de diverses familles spirituelles communieront dans une même religion de la viande.¹⁰

Ce commentaire de L214 explicite bien combien l'invisibilisation des végétariens correspond à l'imposition sous-jacente de la norme de consommer de la viande. Dans les faits, il est bien évident que si l'on ne veut pas manger de viande halal, il suffit de prendre un menu sans viande ; mais une telle solution, simple et immédiate, ne vient à l'esprit de personne : on en vient à affirmer en dépit de toute logique et de tout respect des faits que Quick oblige les gens à manger halal !

✓ **Les végétariens invisibles**

L'invisibilisation commence dans les réflexions évoquées plus haut qui ont tendanciellement cette signification : « *Que manges-tu ?* », « *Tu vas avoir des carences* », « *Tu vas être malade* »... La négation de la possibilité du régime sans viande revient à une négation de notre propre existence. Il s'agit d'une violence symbolique, comme l'est toute négation d'une réalité évidente.

Dans un livre déjà ancien, prétendument en défense des animaux, *Lorsque les singes hurlent se tairont* (1976), l'auteure Alika Lindberg, dont les propos n'étaient jusqu'alors pas nécessairement idiots, se déchaîne lorsqu'elle en vient à considérer le problème de la consommation de viande :

Si rien ne nous autorise à torturer, il ne faut pas tomber non plus dans les excès de certains doux rêveurs. L'homme est un prédateur. Nier cette vérité élémentaire relève d'une philosophie hors de la vie ou de la sensiblerie des mémères à chien-chien, qui ont

¹⁰ Communiqué de presse de L214, 1^{er} mars 2010, <http://www.l214.com/communications/laicite-religion-de-la-viande> .

fait tant de mal à la cause des animaux, car il n'est pas difficile de réfuter les théories des végétariens, des bouddhistes indiens¹¹, des vieilles folles frustrées, etc.

Les végétariens ici sont niés en tant que « praticiens » (ce qu'ils sont par définition, pourtant), pour ne plus être que des... « théoriciens » !

Cette négation de notre existence est déstabilisante, elle paraît incompréhensible : nous existons bel et bien en chair et en os face à nos interlocuteurs, qui en outre ont tous déjà entendu parler un jour ou l'autre de personnes ou de peuples qui refusent de manger de la viande. Cette négation invraisemblable ne s'explique que par le fait qu'elle constitue en fin de compte au contraire une affirmation masquée. Nier notre existence, c'est affirmer que nous n'avons pas droit à l'existence : « *Vous n'existez pas, parce que vous ne devez pas exister, parce que la consommation de viande est une norme impérative* ».

De même, lors de la crise de la vache folle, on pouvait voir les charniers de troupeaux entiers à la télévision. La population était choquée et invoquait volontiers une responsabilité collective, comme si tout le monde mangeait des vaches, comme si les végétariens n'existaient pas.

L'anecdote parue sur le blog d'Agnes¹² illustre cette négation de l'existence des végétariens. Quand elle constate qu'il n'existe pas de chaussures sans cuir dans un magasin de chaussures dit « éthique », elle interpelle le propriétaire.

Je lui demande s'il a des chaussures sans cuir, il répond non. Je pourrais partir sans rien dire. Mais, bon dieu, la mort n'est pas éthique, ne peut être éthique : faut-il toujours le taire ? Aujourd'hui je n'ai pas envie de me taire. Ce magasin ne se définit-il pas éthique ? je lui demande. Il se lance en une description enthousiaste des qualités de ses chaussures : elles sont produites sans exploitation des travailleurs, ne contiennent pas de substances chimiques... Je l'arrête : elles sont faites avec la peau des animaux : est-il éthique de tuer des animaux inutilement ? Il faut manger ! me répond-il. Mais ce n'est pas nécessaire de tuer les animaux pour manger, lui dis-je. Il me regarde comme si je venais d'une autre planète. Comme s'il ne savait pas qu'il y a des gens qui ne mangent pas les animaux. En réalité, il le sait, comme tout le monde, j'en suis sûre. Mais ça donne toujours un avantage psychologique de traiter les autres d'anormaux.

De la même façon, il est facile de décourager des personnes nouvellement végétariennes en leur laissant penser que leur choix n'est pas pérenne, comme cela est arrivé à Sara :

Quand je suis devenue végétarienne, je ne savais pas si j'avais besoin de complément alimentaire. Je suis allée dans une pharmacie et l'employée a poussé de hauts cris quand

¹¹ Il y aurait 220 millions d'Indiens "végétariens stricts", (des théoriciens sans doute), ne mangeant ni viande, ni poissons ni œufs, d'après l'article de Julia Moskin, « After Centuries, The Vegetarian Feast of India Finally Arrives », *The New York Times* du 24 mars 2004.

¹² Voir l'article du blog d'Agnes, blog benio.it (avril 2010), annexe n°5

elle a compris que je ne mangeais pas non plus de poissons. Elle m'a vendu des pâtes hyperprotéinées (des pâtes de régime !) et m'a lancé : « De toute façon, quand vous tomberez enceinte, vous serez bien obligée de manger de la viande. » Heureusement qu'Internet existait ! Ma démarche d'aller se renseigner dans une pharmacie me paraît maintenant naïve, mais c'est justement parce que j'ai oublié ce qu'on ressent lors de ses premiers pas végétariens : on se pose de nombreuses questions théoriques et on a envie de s'en remettre à d'autres pour la pratique. Quant à la réflexion inappropriée de la pharmacienne (passons sous silence le ridicule des pâtes hyperprotéinées et le fait qu'en tant que jeune femme j'allais forcément tomber enceinte à un moment de ma vie), elle consistait à invalider la pertinence de mon végétarisme en le limitant à une période de ma vie. Elle désapprouvait clairement et sous-entendait, par sa remarque, que le végétarisme sur le long terme n'existait pas.

A force d'entendre dire partout que les végétariens n'existent pas, nous nous sentons isolés, marginaux, anormaux. Cependant, ce ne sont pas seulement les végétariens qui sont invisibilisés, ce sont aussi les raisons qui poussent au végétarisme : le déni ne concerne pas seulement notre existence, ni notre possibilité d'exister de façon viable, mais également les raisons mêmes qui nous poussent à refuser la viande.

✓ **Des motivations éthiques invisibles**

Yves raconte : *« J'ai envoyé un communiqué de presse pour présenter la Journée Mondiale pour l'Abolition de la Viande. Un journaliste a répondu agressivement : « Tu nous emmerdes ! J'aime pas les betteraves... et alors, je vais pas les interdire aux autres ! ».*

Comme si l'argumentation de ce communiqué de presse évoquait la question du goût... Il était centré sur la question animale. N'y figurait pas l'amour des betteraves. Le journaliste a finement occulté les questions éthiques développées et s'est empressé de répondre sur un terrain superficiel, en rabaisant le problème à une question de goûts et couleurs, dont chacun sait qu'on ne discute pas. Il ne se contente pas de se moquer des motivations des végétariens, il fait simplement comme s'ils n'avaient pas de raisons de refuser la consommation de viande et de se prononcer pour une interdiction globale.

Le fait que nous agissions pour des raisons morales est nié par tous les moyens imaginables. Pierre, après s'être heurté à des formes de négation répétées de ses motivations et de leur réalité, lors des repas pris dans la famille de son amie, et s'être fait à de nombreuses reprises servir de la viande sous différentes formes, analyse leur réaction : *« Ils ont interprété mon refus de faire des écarts non pas comme une réaction morale, mais comme un rigorisme doctrinal de mauvais aloi, une volonté religieuse de pureté, une phobie pathologique d'être contaminé par un aliment « impur ».* Voilà pourquoi ils ont pris mon souhait qu'il n'y ait pas

de viande avec le repas que j'avais préparé pour une agression liberticide¹³. »

Cette négation des causes qui peuvent mener au végétarisme, ces tentatives de retirer toute rationalité à des choix éthiques, sont très fréquentes. Ainsi, quand les parents de Cécile, confrontés depuis des années à son refus de manger les animaux, cèdent enfin, ils imposent implicitement une condition, celle d'assumer une certaine anormalité :

Pour autant, mon végétarisme était toléré mais pas accepté, dans le sens où on me laissait ne pas manger de viande, mais la contrepartie, la vraie, c'était d'accepter tacitement que j'étais déviante, un peu malade en fait. Je n'étais pas normale, mais les autres, « généreusement », me toléraient, et ma mère rappelait régulièrement qu'elle devait faire des menus différents et que c'était éprouvant pour elle. Mes parents tentaient toujours de me convaincre, ou faisaient mine de le vouloir, en me disant que ce serait très difficile pour moi socialement et professionnellement, que je ne pourrais pas manger avec mes collègues, patrons, clients. Leur argument fatidique était que je ne trouverais pas de mari, qu'aucun homme ne voudrait supporter de ne pouvoir savourer une bonne viande sans la partager. J'imagine que pour mes parents cela constituait une bonne blague, mais cela m'inquiétait et me confortait dans l'idée que je n'étais pas normale.¹⁴

Cette « négociation » a un but : dépolitiser le végétarisme, c'est-à-dire passer sous silence les arguments qui pourraient l'expliquer, annuler la portée contestataire du refus en le présentant comme la manifestation d'un esprit malsain et non adapté. La réaction des parents de Cécile peut être mise en parallèle avec celle des parents de Gisèle Halimi, militante féministe dans les années 1970, co-fondatrice du mouvement de lutte « Choisir la cause des femmes ». Dans son autobiographie, *Ne vous résignez jamais*¹⁵, elle raconte son premier combat féministe, au sein même de sa famille :

Si bien qu'à l'inverse de Simone de Beauvoir, qui réfléchit et écrit dans le cadre spéculatif de la théorisation, mon féminisme est né d'une révolte violente. Je décidai que je n'avais pas à servir mes frères, laver leur vaisselle, leur linge... Ma mère, armée de son « parce que tu es une fille... » et de son « puisqu'ils sont des garçons... » s'entêta. Les menaces, gifles et autres sanctions ne changèrent pas ma détermination. Je pris conscience qu'il fallait aller jusqu'au bout. « Jusqu'au bout ? » interrogeai ma mère vaguement inquiète, « c'est quoi ? ». Je me laisserai mourir. « Je ne mangerai plus rien. Je veux mourir. » Et j'entrepris une grève de la faim qui désorganisa le rythme familial des repas, des goûters. Le troisième jour, la tête me tournait et l'eau que je buvais me donnait des nausées. Le quatrième jour, j'avais un peu perdu l'enjeu de cette bataille. Je m'étais installée dans le défi. Personne n'ignorerait mon existence de fille et ma rébellion. Désarmés, angoissés, Edouard et Fritna, mes parents, cédèrent.

Seulement, pour minimiser la portée de cette victoire, ils en détruisirent la symbolique et la réduisirent à un acte insignifiant, un geste de parents s'adaptant aux anomalies de leur

¹³ Voir témoignage de Pierre, annexe n°4.

¹⁴ Voir témoignage complet de Cécile, sur le blog vegephobia.info <http://tinyurl.com/6buuvwq>.

¹⁵ Gisèle Halimi, *Ne vous résignez jamais*, Ed. Plon, 2009.

enfant, et non pas la réponse à une demande valable : « *Pour sauver l'honneur – le sien – ma mère expliqua à nos proches que je n'étais pas comme les autres, que mon enfance avait été fertile en maladies, en bizarreries... Bref qu'il était inutile d'espérer un compromis de raison. Problème réglé, Gisèle ne servirait plus ses frères.* »

En dépeignant les végétariens comme des gens hors-normes, on évacue la dimension politique du végétarisme qui devient un choix individuel, imputé à des ressorts psychologiques propres à la personne concernée. Présenter les végétariens comme des individus originaux est un moyen de bloquer la diffusion des idées qu'ils promeuvent. On nie leurs motivations éthiques en les attribuant à des difficultés à s'adapter à la société dans laquelle ils vivent et, par conséquent, on nie l'universalité de ces motivations éthiques. C'est ainsi que Dominique Lestel, auteur de l'ouvrage *Apologie du carnivore*, décrit les « végétariens éthiques » (ceux qui condamnent la consommation de viande par souci des animaux) comme des personnes qui n'acceptent pas l'ambivalence de la vie, la nécessaire présence du mal sur Terre : « *être végétarien relève du « syndrome de Bambi », cette naïve croyance que l'on pourrait vivre dans un monde débarrassé de toute trace de violence* ». Dans l'interview accordé au magazine *Next*, il enchaîne les clichés visant à présenter les végétariens comme de doux rêveurs, se servant par moment d'allusions religieuses, sans doute pour insister sur le manque de rationalité de leur démarche :

C'est l'illusion puritaine de croire qu'on peut éliminer tout ce qui nous gêne – l'Axe du Mal, comme dirait Bush », « Cela contribue à exprimer sa supériorité sur les pauvres carnivores qui vont finir en Enfer, qui est d'ailleurs représenté comme un gigantesque barbecue ! », « L'esprit gentil qui veut sincèrement éliminer le mal nie complètement l'équilibre du monde basé sur la coexistence des contraires », « Les végétariens éthiques, comme tous les obsédés du Bien, croient qu'il existe des solutions simples et gratuites pour régler les problèmes du monde : quelle naïveté ! », « Dans Disneyworld, une sensiblerie mal placée est aussi pernicieuse que le sadisme.¹⁶

Cet exemple montre que si la « sensiblerie », cette sensibilité au sort des autres êtres sentients, peut être assimilée à une carence féminine, elle peut tout autant renvoyer à un défaut de maturité : la mention d'un « syndrome de Bambi », l'emploi du qualificatif « gentil », le recours à l'idée de « naïveté » extrême des végétariens, l'expression « Disneyworld »... tout est en place pour profiter du mépris dans lequel nous tenons le monde prétendument « innocent »¹⁷ des enfants pour disqualifier le refus de l'alimentation carnée.

¹⁶ Interview accordé par Dominique Lestel au magazine *Next* (Avril 2011).

¹⁷ Un monde d'autant plus « innocent » qu'on leur refuse l'accès aux connaissances de base en ce qui concerne « les choses sérieuses » (leurs droits, les rapports sociaux, la sexualité, etc.).

Celui-ci non seulement tient d'une émotivité féminine déplacée, mais tout autant d'une naïveté enfantine hors du réel, puérile et pour tout dire totalement « à côté de la plaque » ! Pernicieuse même, comme dit Lestel.

A l'inverse, on pourrait peut-être noter que nombre d'enfants font preuve de raisonnements sérieux et logiques, absolument rationnels, lorsqu'ils argumentent leur refus de consommer les chairs d'autres êtres semblables à eux, contrairement aux adultes qui tentent de les forcer à renoncer à leurs idées en leur racontant n'importe quoi. Et que nombre d'enfants font preuve de capacités de résistance à la pression sociale tout à fait admirables (surtout étant donné l'état de grande vulnérabilité sociale que leur confère leur situation d'enfant dans notre société), qu'on ne retrouve pas toujours chez les adultes (ou chez les mêmes devenus adultes).

✓ **Le relativisme ou le refrain du tout-se-vaut**

Une autre forme de déni est le relativisme. Notre opinion ne peut être qu'on n'a pas le droit de manger de la viande, elle est nécessairement que « *chacun fait ce qu'il veut comme il veut* ». Il ne saurait donc être question de notre part de tenir compte de valeurs universalistes (en termes de justice, par exemple) : notre refus et notre critique sont ramenés à de simples « *choix personnels* », au mieux à des « *éthiques de la vertu* » (je choisis librement d'être « *vertueux* » ; c'est un plus mais ce n'est pas une obligation).

Revenons à l'anecdote d'Agnese, en conversation avec le propriétaire de la boutique de chaussures « éthiques » : « *J'insiste : ce n'est pas nécessaire de tuer les animaux, ce n'est pas éthique. Il me rétorque qu'il n'a pas la même vision de l'éthique que moi. Hop, le joker du relativisme est joué. Chacun pense ce qu'il veut, donc plus de discussion possible.* »

Le relativisme consiste à dire que tout se vaut : tuer ou ne pas tuer, chacun son choix. Les conséquences ne comptent pour rien, c'est le choix de chacun (entendre : les humains) qui compte. Réaffirmation du spécisme le plus cru. Dans le récit d'Agnese, l'affirmation est incroyable, énoncée par quelqu'un qui a conscience que le monde n'est pas équitable, puisqu'il en fait son fond de commerce ! Que répondrait-il à quelqu'un qui viendrait dans son magasin et lui dirait : « *Pour ma part, j'achète des chaussures fabriquées par des enfants chinois dans des usines extrêmement polluantes, c'est ma vision de l'éthique* » ?

Le relativisme semble cependant impliquer un respect de notre opinion. Puisque tout se vaut, toutes les opinions sont respectables, la nôtre pas moins que d'autres. Cependant, le

respect qu'on nous concède appelle une réciprocité¹⁸. Parfois, cet appel est explicite : « *Je respecte ton végétarisme, donc respecte le fait que je mange de la viande.* » Comme si tuer des animaux et choisir de ne pas les tuer revenait au même. On peut être tenté d'accepter cette main tendue. On préfère être respecté que d'être raillé. Pourtant, ce respect qu'on nous accorde et qu'on exige de nous revient encore à nous demander de nous taire, de ne pas exposer les raisons de notre choix, de ne pas culpabiliser la personne à qui l'on parle. Il revient une fois de plus à invisibiliser le sort des animaux.

On respecte le végétarisme comme on respecterait une religion, parce que ça ne se discute pas. Pourtant, si : ça se discute. Et des arguments, les végétariens en ont à revendre pour qui prend la peine d'écouter. Mais, puisqu'une religion relève de la vie privée, il n'y a plus à vouloir discuter. Ceux qui enfreignent cette règle tacite et qui tiennent à débattre sont très vite taxés de prosélytes, de fanatiques, d'extrémistes¹⁹. Ce n'est pourtant pas une vérité révélée, indicible, qui nous pousse à refuser de consommer la chair des autres : c'est un enchaînement logique d'idées, parfaitement partageable. On nous a tant imprégnés du sentiment que nous ne sommes pas légitimes et que nous n'avons pas de discours valable, que nombre d'entre nous semblent avoir intégré l'association d'idée entre religiosité et végétarisme : ne parlons nous pas parfois nous-mêmes de « convertir » notre interlocuteur plutôt que de le convaincre ?

En vérité, ça arrange bien les gens de considérer notre végétarisme comme une religion, voire un sacerdoce. Certains même nous admirent, trouvent que notre combat est noble. Ils adorent souvent mettre en avant les aspects pratiques du végétarisme, sous des dehors toujours bienveillants : Que mange-t-on ? Où achète-t-on nos chaussures ? Nous nous laissons volontiers prendre à ces questions, ravis de voir qu'enfin quelqu'un s'intéresse à notre végétarisme. Seulement, il est évident qu'on s'y intéresse comme à un mode de vie, pas comme à une question politique. Pendant qu'on explique comment remplacer les œufs dans les gâteaux, on ne parle pas du sexage des poussins, pendant qu'on explique en détail ce que l'on « peut » manger, on ne parle pas des animaux égorgés dans les abattoirs ou asphyxiés dans les bateaux de pêche. Bref, quand on met en avant notre végétarisme dans ses aspects

¹⁸ Cf. Yves Bonnardel, « Pour un monde sans respect », *Cahiers antispécistes* n°10 (septembre 1994).

¹⁹ Comme le dit Christopher Lasch, « Dans la rhétorique libérale, les valeurs morales ne sont plus enseignées ou transmises par l'exemple et l'argumentation, mais seraient toujours « imposées » à des victimes consentantes. Toute tentative destinée à rallier quelqu'un à son propre point de vue, ou même à lui exposer un point de vue différent du sien, est vécue comme atteinte à sa liberté de choix. Ces attitudes interdisent bien évidemment tout débat public sur les valeurs. » *Culture de masse ou culture populaire ?*, trad. Frédéric Joly, Climats, 2001, p. 70.

pratiques, on invisibilise la question des animaux²⁰. Et si nous ne parlons pas de la question animale, qui d'autre le fera ?

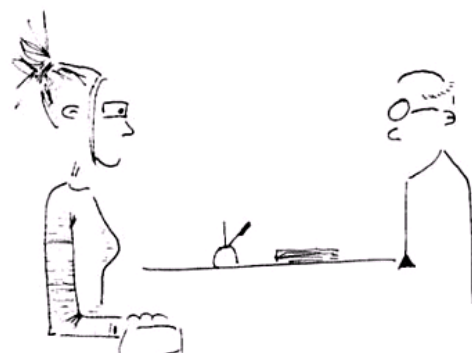
²⁰ Cf. l'important texte de Antonella Corabi, « Diffuser le mode de vie vegan : une critique », dans la brochure *Quelques réflexions au sujet de la Veggie Pride*. <http://tinyurl.com/3uvpjn3> .

LA VÉGÉPHOBIE COMME DISCRIMINATION MÉDICALE

Nous avons déjà évoqué les nombreux oracles qui nous promettent une mort prochaine après que nos cheveux et nos dents seront tombés et que nos muscles auront fondu. De tels mensonges parviennent parfois à nous convaincre et à nous effrayer, notamment quand ils sont répétés par tous, particulièrement lorsqu'on est enfant et qu'on croit encore en la sagesse et la justesse des « grandes personnes ».

Les adultes se retrouvent eux aussi fréquemment face au corps médical comme des enfants face à l'autorité adulte.

✓ Les médecins



je suis totalement opposé à ce type d'alimentation qui engendre inévitablement carences troubles du comportement alimentaire pas naturel phobie de la nourriture et fatigue extrême affaiblissement physique dépression cri de la carotte protéines omnivore alimentation déséquilibrée encore végétarien d'accord mais végétalien n'importe quoi extrémisme équilibre entre les deux carences fonte musculaire reprenez vous avant anorexie bla bla bla bla bla bla bla bla bla

Les nombreux



témoignages de

Insolente Veggie

végétariens²¹ se heurtant à des affirmations péremptoires de la part des médecins mettent à jour une composante problématique du quotidien des végétariens : ils ne reçoivent pas les soins auxquels ils ont droit. En effet, très souvent, les médecins leur dispensent un avis, loin d'être médical, sur le bien-fondé de leur éthique. Une internaute a rapporté sur un forum de discussion l'incroyable conversation avec son médecin généraliste :

Et là, la question dramatique (tout était dans le ton) : « mais, pourquoi tu fais ça ? » (sous-entendu, pourquoi tu te détruis comme ça ?)

Je lui (ré)explique que la viande me dégoûte, que c'est viscéral...

« Et tu comptes en remanger quand ? »

— Jamais

— Et du jambon, tu en manges ?

— C'est de la viande !

— Et du veau ?

— C'est de la viande !

— Et du poisson ?

— Non plus !

J'ai eu droit à une belle grimace de dégoût. Mon dieu, que c'est dur d'être végétarienne : on mange mal !

— Mais, tu es dans une secte ?

Il est clair que le médecin outrepassa son rôle en jugeant les convictions éthiques de sa patiente. Les questions n'ont absolument rien de médical : « Mais pourquoi tu fais ça ? », « Quand comptes-tu en remanger ? », « Tu vas au restaurant ? », tout comme l'assertion finale : « c'est monastique, c'est ecclésiastique ». Par ailleurs, on peut douter du bon sens d'un médecin qui semble ne pas comprendre ce qu'est la viande : « et du jambon, tu en manges ? et du veau ? et du poisson ? et des mangoustes ? »

Évidemment, aucun conseil n'est donné. Une prise de sang est tout de même prescrite pour vérifier le taux de fer (même si elle ne paraît pas nécessaire, la patiente s'étant déjà soumise à la même analyse peu auparavant) mais on peut déplorer que l'analyse ne soit pas plus complète, surtout quand on met ce fait en relation avec la désapprobation ostentatoire du médecin. Si, réellement, le professionnel craignait pour la santé de sa patiente, n'aurait-il pas intérêt à prévenir sérieusement tout risque de carence ?

L'autre témoignage, celui de David, illustre parfaitement à quel point l'analyse du médecin peut changer dès lors que le patient évoque son végétarisme. Ainsi, un faible taux de calcium est considéré comme peu alarmant avant de devenir la preuve de la non-viabilité du régime végétalien :

²¹ Voir deux témoignages de végétariens rapportant des consultations médicales avec leur médecin généraliste, annexes n°7 et n°8.

J'étais venu pour comprendre la signification des écarts à la norme qui apparaissent dans mes dernières analyses sanguines. Au début de l'entretien, vous avez affirmé que vous m'auriez appelé s'il y avait eu là quoi que ce soit de notable. Pourtant, après la discussion sur le végétalisme, vous m'avez au contraire cité ces analyses comme preuve de la nocivité de ce régime.

Jamais vous n'aviez vu une calcémie si basse! Vous ne vous êtes même pas préoccupé de savoir si ce taux bas était d'apparition récente, alors que je vous avais apporté mes analyses antérieures. De fait, elles font toutes état d'une calcémie normale, y compris celles de novembre 2006 — alors que je suis végétalien depuis 1991. En somme, vous n'avez pas fait votre métier.

De plus, un médecin peut ne pas hésiter à amplifier des informations erronées, sans craindre de se voir contredit, puisqu'il agit sous couvert de professionnalisme :

Vous ne vous êtes pas non plus embarrassé de rigueur méthodologique quand vous nous avez agité le spectre d'enfants végétaliens décédés — alors que dans chacun de ces cas montés en épingle par la presse à l'encontre des végétaliens, l'examen objectif des faits montre que sont en cause bien d'autres problèmes que le végétalisme, comme pour la petite Louise morte en mars 2008 dans la Somme et qui n'était «végétalienne» qu'en ce sens qu'à 11 mois, elle était encore nourrie exclusivement au sein. Ainsi, à défaut de faire votre métier de médecin, vous vous êtes fait colporteur de ragots.

Face à un corps médical buté, deux solutions sont possibles.

La première est d'avouer son régime alimentaire, au risque de voir tous ses déboires de santé imputés à son végétarisme. Quoi qu'il nous arrive, c'est notre régime alimentaire qui en est nécessairement la cause. Les conséquences sont parfois gravissimes. Ainsi, Sandrine pense que c'est parce qu'il imputait systématiquement ses ennuis de santé à son végétarisme que son médecin n'a pas su dépister à temps le cancer de sa mère. Par ailleurs, avouer au personnel de santé qu'on fait suivre à nos enfants un régime non carnassier revient à prendre le risque d'éveiller les soupçons sur notre capacité à les élever correctement, sans même être assuré d'obtenir une information médicale adaptée. Comme nous le verrons, ce risque est bien réel.

La seconde solution est de cacher ce régime alimentaire et de ne pas être soigné correctement ou de ne pas être conseillé adéquatement. De nombreux végétariens taisent leur végétarisme de peur de se faire rabrouer ou d'influencer le diagnostic du médecin. Pourtant, plus les médecins verront de végétariens et plus ils seront amenés à remettre en cause leurs préjugés et à agir en conséquence.

Bien sûr, on ne tombe pas toujours sur des médecins pénibles, impolis, normatifs et intrusifs. Mais il arrive aussi que le médecin au contraire ne prenne pas en compte notre végétarisme ou, comme c'est également souvent le cas, ne sache rien à son propos ; dans ces situations non plus, nous n'avons pas accès aux informations nécessaires, prenant en compte notre état de santé. Par exemple, un bilan sanguin n'intégrera pas la recherche du taux de

vitamine B₁₂ et nous fera courir le risque de passer à côté d'une carence.

Confrontés aux médecins, nous constituons une population vulnérable. Une réponse de médecin prend une apparence scientifique et insécurise. Le médecin est celui qui sait. Qui sait soigner les maladies.

Face à lui, nous sommes ignorants, nous sommes fragiles puisque de son savoir dépend notre santé. La végéphobie atteint facilement ses buts. Nombreux sont les végétariens qui ont cessé de l'être suite à des avis de médecins ou de naturopathes.

Dans tous les cas, sauf si le médecin est formé ou conscient des carences de sa formation, nous n'avons pas accès à une information médicale adaptée. Vu l'impact dans nos vies de l'information sur la santé, il est très important de nous battre pour que le corps médical reçoive et dispense une information correcte concernant le végétarisme et la santé des végétariens.

✓ La politique de santé publique en France

Quelques récits de ce qui se passe dans les cabinets des médecins ne suffisent pas à prouver que l'ensemble du corps médical est hostile aux régimes végétariens et refuse de dispenser une information médicale adaptée. Pour se rendre compte de la gravité de la désinformation, il suffit de feuilleter les guides « manger-bouger », du Plan National Nutrition Santé (PNNS) qui définit la politique nutritionnelle officielle de l'État. Le PNNS vise, d'une part, à « diffuser une information simple, claire et exhaustive » à destination de la population générale, à travers en particulier le site mangerbouger.fr dont la mention est légalement obligatoire sur toute publicité de produit alimentaire, et, d'autre part, sert de référence pour l'ensemble des professionnels concernés, tant dans le domaine de la santé et de la prise en charge sociale et familiale que dans celui de la restauration collective (cantines scolaires, etc.). Il est particulièrement édifiant de constater que l'unique conseil nutritionnel donné à un adolescent désirant être végétarien est : « Ne suis surtout pas ce régime ! ». Le régime végétalien est plusieurs fois évoqué, sans nécessairement être nommé, par exemple dans la section « bien manger » du site (section « viande, poisson, œuf: 1 à 2 fois par jour ») on peut lire :

*Alimentation végétarienne et équilibre nutritionnel peuvent aller de pair à condition d'appliquer certaines règles. Lorsqu'on élimine de son alimentation les produits carnés et le poisson, on limite l'apport de protéines. Il est donc **important de remplacer ces sources de protéines**, en consommant par exemple : des œufs, des produits laitiers et notamment les fromages qui sont de bons compléments aux protéines végétales (apportées notamment par la consommation de céréales, de légumineuses, de soja...). De*

manière générale, il est intéressant de réaliser des associations d'aliments d'origine végétale et animale.

Autrement dit, une alimentation uniquement végétale n'est pas compatible avec « équilibre nutritionnel ». Dans la même section du site, on peut lire : « *Sachez que ce type de régime rend très difficile la couverture des besoins en acides aminés indispensables, en fer, en calcium et en certaines vitamines. Le suivi d'un régime végétalien à long terme **peut faire courir des risques pour la santé, notamment pour les enfants.*** » Cependant, aucun conseil n'accompagne cet avertissement. Autrement dit, on tait les informations qui permettraient aux citoyens de mener correctement leur régime végétalien. Dans le guide de nutrition adressé aux adolescents, on conseille à l'adolescente végétarienne de s'adresser à l'infirmière ou au médecin en suggérant qu'elle pourrait avoir « *peut-être besoin d'une supplémentation en fer.* »

Le même conseil n'est pas donné aux autres adolescentes, alors que nombre d'adolescentes présentent des carences en fer, qu'elles soient végétariennes ou non. Là encore, on ne trouve aucun conseil nutritionnel visant à de prévenir cette éventuelle carence.

Pourtant, la communauté médicale internationale et les autorités médicales d'autres pays que la France déclarent qu'il est possible de s'alimenter à tout âge sans produits animaux²². Les guides de nutrition officiels en Belgique, par exemple, adoptent un ton très différent : « *Tu es végétarien(ne) ? Pas de problème une alimentation sans viande est entièrement compatible avec une alimentation équilibrée. Tu dois juste veiller à des apports suffisants en fer et en vitamine B₁₂, deux nutriments abondants dans la viande. Aussi veille à associer les bons aliments dans tes menus*²³ [...] ». Les autorités médicales françaises ne peuvent ignorer ces opinions, et si d'un côté elles affirment reconnaître que « *le choix alimentaire individuel est un acte libre, dans le contexte culturel et social propre à chacun* », leur attitude revient à exercer une discrimination arbitraire et sans fondement médical à l'encontre des personnes qui, par conviction, refusent de consommer les animaux dans leur alimentation.

²² Voir la position de l'Association Américaine de Diététique selon laquelle « les alimentations végétariennes (y compris végétaliennes) bien conçues sont bonnes pour la santé, adéquates sur le plan nutritionnel et peuvent être bénéfiques pour la prévention et le traitement de certaines maladies. Les alimentations végétariennes bien conçues sont appropriées à tous les âges de la vie, y compris pendant la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance et l'adolescence, ainsi que pour les sportifs. »

Cf. vegenutrition.free.fr/position-AAD.pdf

²³ Le guide du PNNS belge pour les 12-18 ans peut être téléchargé à la page suivante : <http://tinyurl.com/6ypa7j2>

LA LOI FRANÇAISE CONTRE LE VÉGÉTARISME

Les végétariens se heurtent à de nombreuses difficultés pour exercer leur liberté de conviction. Et la situation risque de s'aggraver dans les années à venir. En effet, la lecture d'articles de lois concernant les services de restauration publics indique qu'il sera très bientôt impossible de manger végétarien dans les collectivités.

La loi n°2010-874 du 27 juillet 2010²⁴ stipule :

Les gestionnaires, publics et privés, des services de restauration scolaire et universitaire ainsi que des services de restauration des établissements d'accueil des enfants de moins de six ans, des établissements de santé, des établissements sociaux et médico-sociaux et des établissements pénitentiaires sont tenus de respecter des règles, déterminées par décret, relatives à la qualité nutritionnelle des repas qu'ils proposent (...).

Ce texte ne précise pas quelles seront ces règles, laissant au gouvernement le soin de les déterminer par des décrets. Ceux-ci sont actuellement (mai 2011) attendus pour l'été 2011. On en connaît cependant déjà la teneur, à quelques éventuels détails près: ils reprendront les recommandations édictées en 2007 par le « Groupe d'Étude des Marchés de Restauration Collective et de Nutrition » (GEMRCN), comme indiqué par la ministre de la santé dans sa réponse à une question du député Yves Cochet portant sur l'organisation de journées végétariennes dans les cantines scolaires²⁵:

Cette réglementation, en cours d'élaboration, est appelée à reprendre les recommandations en matière de nutrition du Groupement d'étude des marchés de la restauration collective et de la nutrition (...). Dès lors que l'ensemble des repères de consommation auront été respectés, les gestionnaires des établissements scolaires auront la possibilité d'organiser des repas à thèmes, avec notamment des repas végétariens, le cas échéant.

Il découle du contenu des recommandations du GEMRCN que, lorsqu'auront été publiés ces décrets, non seulement le végétalisme, mais aussi le végétarisme en général, deviendront, dans l'ensemble des établissements de restauration collective visés, illégaux.

✓ Les recommandations du GEMRCN

Il s'agit d'un document de 69 pages²⁶ approuvé officiellement le 4 mai 2007 en tant que simple recommandation. Il détaille méthodiquement les caractéristiques des repas qui doivent être servis dans l'ensemble de la restauration collective. Il ne mentionne nulle part le

24 La loi intègre ce passage dans l'article L230-5 du Code rural et de la pêche maritime (disponible sur le site legifrance.gouv.fr).

25 Réponse publiée au *Journal officiel* le 30/11/2010; <http://questions.assemblee-nationale.fr/q13/13-80618QE.htm>.

26 Texte complet en <http://tinyurl.com/3efo9a3>.

végétarisme²⁷, se contentant de rendre obligatoire la consommation de viande et de poisson. Les règles édictées se basent principalement sur des séries de 20 repas servis. Chaque série doit comporter en particulier au moins 4 fois du poisson (§ 4.2.1.4.2), 4 fois de la viande (§ 4.2.1.4.3) et 18 fois du fromage et autres produits laitiers (§ 4.2.1.5.1, 4.2.1.5.2 et 4.2.1.5.3).

En général, chaque repas doit comporter un « plat protidique », ce qui signifie une source de protéines animales, et plus précisément de la viande, du poisson ou des œufs²⁸.

Il n'est pas prévu de dérogation, sauf dans le cas d'un Plan d'Accueil Individualisé (PAI), réservé aux cas médicaux (allergies, diabète...).

Il sera ainsi possible, comme l'indiquait la ministre de la santé dans la citation ci-dessus, d'organiser occasionnellement dans une cantine des repas végétariens - avec œufs et laitages obligatoires - mais il sera impossible pour les personnes y mangeant régulièrement d'être végétariennes, c'est-à-dire de l'être tous les jours. Quant à être végétalien, ce ne sera pas possible ne serait-ce que le temps d'un seul repas. Une cantine qui accepterait un enfant végétarien sans l'obliger à manger la viande serait dans l'illégalité et risquerait des sanctions.

✓ **L'obligation carnée pour une large part de la population**

Le végétarisme et le végétalisme restent possibles en France pour qui est adulte, jeune, en bonne santé, économiquement indépendant, seul ou en couple avec une autre personne de mêmes convictions, mais sans enfants.

Le végétarisme et le végétalisme restent donc possibles pour une population limitée, pendant une période limitée de la vie. Par contre, les enfants scolarisés et qui n'ont matériellement d'autre solution que de manger à la cantine ne peuvent pas être végétariens, quelles que soient leurs convictions et sentiments à propos de la consommation des animaux. Il en va de même pour les personnes âgées en hospice, pour les personnes incarcérées, pour les personnes hospitalisées...

Certaines formes de restauration collective, comme la restauration d'entreprise ou les repas distribués aux démunis, semblent échapper à la loi, mais il est à craindre que de fait, elles s'aligneront.

27 L'unique exception, voilée, est le paragraphe 2.4, qui affirme qu'il est important que les personnes suivant des « régimes restrictifs » mangent de la viande et du poisson – autrement dit, qu'il importe que les végétariens ne le soient pas.

28 Exemple, §4.2.1 : « *La variété des plats protidiques est essentielle : poisson, bœuf, volaille, veau, porc, agneau, œufs, et abats, intéressants pour leur forte teneur en fer, toutes ces variétés doivent être bien représentées.* »

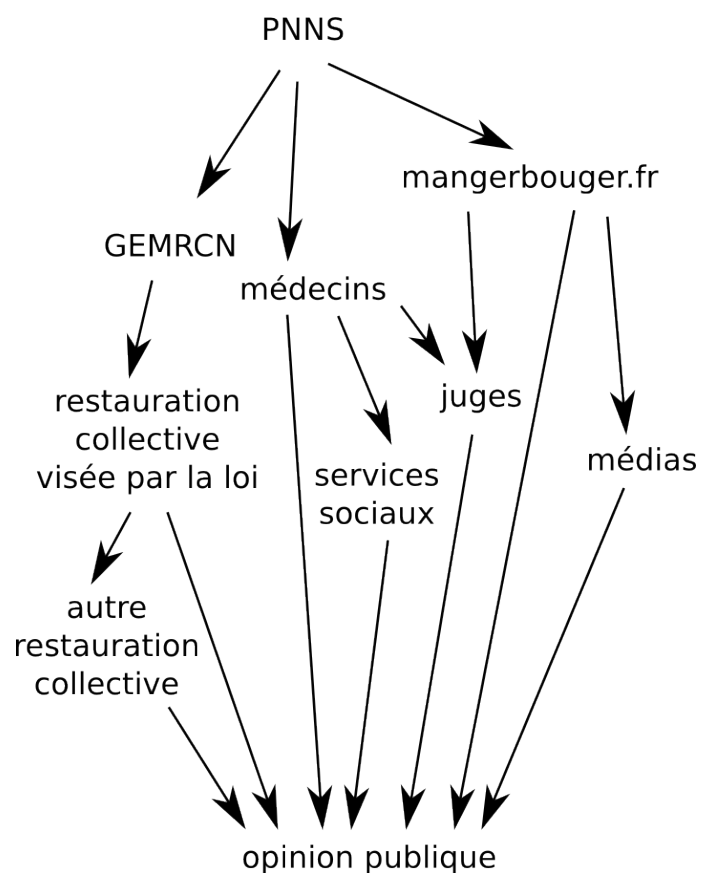
Le refus de manger la viande, outre son impact direct sur le nombre d'animaux élevés et tués, représente un acte de protestation, implicite ou explicite, à l'encontre du traitement des animaux. Le végétarisme, sur ce plan, n'a d'impact que s'il est continu. C'est ainsi que la loi française, sous couvert d'une mesure de santé publique, casse l'expression concrète d'une conviction.

✓ **Le PNNS: une clé de voûte pour bloquer le débat**

Le texte du GEMRCN se réfère²⁹ au Programme National Nutrition Santé (PNNS), série de recommandations et de directives édictées par les pouvoirs publics à l'intention des professionnels concernés et du grand public. La face la plus visible du PNNS est le site mangerbouger.fr, dont la mention est obligatoire sur toute publicité alimentaire en France.

Le PNNS, comme on peut le constater sur ce site, est ouvertement hostile au végétalisme et ne tolère le végétarisme qu'à condition qu'il inclue une abondance de protéines animales.

De fait, le PNNS sert de référence unique à l'ensemble des professionnels concernés par la question de l'alimentation en France. C'est lui qui « justifie » les règles de la recommandation du GEMRCN, lequel à son tour « justifie » l'interdiction du végétarisme dans les cantines. De proche en proche, l'opinion du PNNS vis-à-vis du végétarisme et du végétalisme imbibe la totalité de la société française. Un juge qui doit décider de la garde d'un enfant dans une procédure de divorce où un des conjoints est végétarien se basera sur l'avis d'un expert qui lui-même s'est fondé sur le PNNS. Un médecin, dont les connaissances en matière de nutrition sont généralement limitées, se basera



²⁹ Voir par exemple le préambule du document.

sur le PNNS pour expliquer à ses patients qu'il est nécessaire de manger de la viande pour le fer et du lait pour le calcium. C'est le PNNS qui, directement ou indirectement, amène les services sociaux à considérer que toute famille végétarienne est une famille potentiellement maltraitante. C'est à partir de la position du PNNS que la population française se trouve infectée de part en part par l'idée selon laquelle le végétarisme, et le végétalisme encore plus, sont des alimentations « restrictives », compliquées et dangereuses, et qu'il ne peut donc pas être question de remettre en question le grand massacre des animaux pour leur chair et les autres produits de leur corps.

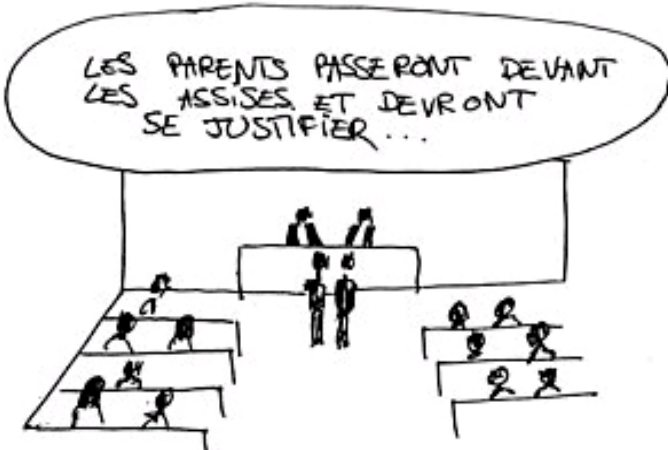
Et sur quoi se fonde cette position négative du PNNS ? Il semble impossible de le savoir. Interrogé sur ce point, le site mangerbouger.fr a renvoyé à l'ANSES³⁰; mais l'ANSES, interrogée à son tour par mail puis par lettre recommandée, ne semble pas vouloir répondre³¹.

De fait, la position du PNNS est mensongère. Aussi, il y a quelque chose de surréaliste à devoir démontrer, encore aujourd'hui, qu'il est possible de vivre, et de vivre bien, sans manger la chair des animaux et les produits de leur exploitation ; comme si l'expérience de millions de gens dans le monde, et l'avis des médecins et nutritionnistes autres que français, ne comptaient pour rien. La position des autorités sanitaires françaises tient du négationnisme. Mais le débat sur la légitimité de la consommation de la viande, et plus généralement sur le statut des animaux, est de nature non technique, mais éthique et politique. Si nous devons répondre au négationnisme des autorités par des arguments nutritionnels et en premier lieu en faisant constater la simple existence des végétariens et végétaliens qui sont, autant que n'importe qui, vivants et en bonne santé, il importe de ne pas nous laisser enfermer dans le débat technique et de mettre en lumière le fait que les discours officiels à caractère prétendument scientifique reviennent à étouffer et à confisquer le débat éthique et politique sur le statut des animaux non humains en le transformant en un non-débat technique réglé par des décrets prétendument justifiés par la science mais dont on ne veut même pas communiquer les fondements au public.

30 Il semble effectivement que la responsabilité du PNNS soit dévolue à l'ANSES («Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail», www.anses.fr), organisme né de la fusion récente de l'AFSSA et de l'ANSET.

31 Voir sur le site de l'Initiative Citoyenne pour les Droits des Végétariens, en <http://www.icdv.info/index.php?pages/Demande-des-references-du-PNNS>.

LES PARENTS VÉGÉTARIENS, PREMIÈRES VICTIMES DES DISCRIMINATIONS



DEUX AFFAIRES SIMILAIRES.
DEUX ENFANTS MORTS.
SEULS LES PARENTS
VÉGÉTALIENS SONT MIS
EN EXAMEN !!!



Le végétarisme est volontiers stigmatisé et les végétariens, traités d'irresponsables. Ils se mettent en danger, auront des carences, disent n'importe quoi. Surtout, ils sont irresponsables concernant les enfants : le prétexte de protection de l'enfance permet de s'immiscer dans les pratiques des familles, lorsque ce serait en toute autre situation immédiatement perçu comme abusif (mais on a vu que de nombreux médecins ne rechignent pas à traiter des adultes végétariens « en enfants », les tançant ou les réprimandant, leur faisant la leçon, etc.). Un fait divers qui a profondément marqué les esprits défraie la chronique depuis quelques années. Des parents végétaliens irresponsables ont laissé mourir leur fille faute de soins³². Le titre de l'article du Point est éloquent : « Le bébé de 11 mois d'un couple de végétaliens meurt de malnutrition ». Quatre mots résonnent : « bébé » « végétaliens » « malnutrition » « meurt ». Pourtant, il n'associe pas littéralement l'enfant au végétalisme. Et pour cause ! L'enfant était exclusivement allaitée donc non végétalienne. Mais le végétalisme des parents est une des informations les plus importantes de l'article puisqu'il est placé dans le titre. Pourtant, aucun lien n'est établi avec ce dont souffrait l'enfant (carences alimentaires dues à l'allaitement exclusif et défaut de soins). Si on lit l'article rapidement, on relie automatiquement le végétalisme avec la mort de l'enfant, alors que cette dernière n'était pas végétalienne.

Une chose à noter également est la marginalisation du végétalisme et en même temps son invisibilisation, la présence du pack du marginal : végétalisme, naturalisme, individus se mettant en marge de la société (enfant non scolarisée, parents travaillant dans un magasin bio...). En effet, dans l'imaginaire collectif (et cela se vérifie dans les médias, dans les livres, dans les films et séries télévisées...), les végétariens ne sont pas seulement végétariens. C'est-à-dire que ce ne sont pas des personnes ordinaires qui seraient végétariennes. Non, il s'agit toujours d'individus un peu spéciaux, dont l'excentricité est palpable aussi bien dans le comportement que dans l'apparence, justifiant sans doute le choix du régime végétarien, qui ne peut pas être présenté comme un choix rationnel que pourrait faire n'importe quel individu. Dans le cas qui nous occupe présentement, l'esquisse du portrait des parents que nous donnent les médias crée une distance entre eux et les lecteurs, qui ne peuvent en aucun cas s'identifier à eux, tant ils apparaissent comme marginaux.

Il faut également relever le côté pervers du traitement réservé aux végétaliens : on leur reproche de ne pas consulter de médecin « allopathe » et de se tourner vers les médecines parallèles. Or, la plupart des médecins conventionnels ne sont pas capables de conseiller

³² Voir un article de presse à ce sujet, annexe n°9.

correctement une personne végétalienne en ce qui concerne son alimentation. Dans cette affaire de bébé « végétalien » mort, on diabolise les parents qui se sont écartés des normes en vigueur. On précise bien que la mère avait accouché à domicile, sans assistance médicale, mais on ne s'interroge pas à propos de leur suspicion à l'égard des médecins. Nous ne savons rien de ces parents : peut-être étaient-ils réellement maltraitants, peut-être avaient-ils été déçus par la médecine classique ou n'ont-ils pas eu accès à une information médicale adaptée. En tout cas, il semble bien que le végétalisme n'a rien à voir avec la mort de leur enfant. Un enfant de parents carnassiers qui contracterait une infection non soignée aurait pu mourir aussi. Mais comme les parents étaient végétaliens et que cette caractéristique les entretenait dans la catégorie « marginaux », il a fallu la monter en épingle, jusqu'à la placer dans le titre de l'article. Que retiennent les lecteurs ? Qu'un bébé végétalien est mort. Que le végétalisme est mortel pour les bébés.

Les végétariens ne se mettent pas en marge. Ce sont des citoyens qui font le choix d'être solidaires avec les animaux. Et pour cela, la société les fait taire : par la moquerie, par le déni, par la menace.

Les familles végétariennes sont particulièrement touchées par cette forme de végéphobie parce que si on ne peut pas interdire à un adulte de se nourrir comme il le souhaite, tout ce qui concerne l'éducation de l'enfant peut être remis en question par la société.

Le témoignage de Sandie³³ illustre le fait que la végéphobie ne se limite pas simplement à des paroles, mais s'ancre hélas dans des pratiques graves, discriminatoires et abusives. Cette jeune mère souhaitait simplement que son enfant soit nourri conformément à ses convictions. Seulement, elle a dû essuyer des accusations de maltraitance de la part de l'assistante maternelle puis de la directrice de l'école maternelle de son fils. Tout était déformé par le prisme du végétarisme : *« J'étais convoquée tous les quatre matins à son sujet : tout ce qu'il faisait ou ne faisait pas était forcément lié à la maman complètement détraquée et hors d'un système social normal ; la bosse sur le front de mon fils était matière à soupçon bien plus que celle de tout autre enfant ; une maladie chez mon fils était plus bizarre que chez tout autre enfant ; les caprices de mon fils étaient plus alarmants que chez tout autre enfant... etc. »* jusqu'à ce qu'un signalement soit fait auprès de l'Éducation nationale pour « enfant en danger ou dans le cas de le devenir ». Le dossier fut clos deux ans plus tard, faute de preuve. Mais les

³³ Voir le témoignage de Sandie, paru dans *Alternatives végétariennes*, annexe n°10.

dégâts avaient été conséquents : une enquête sociale avec obligation de suivi psychiatrique pour la mère et pour l'enfant, et évidemment une obligation pour l'enfant de manger de la viande à la cantine, ignorant délibérément la volonté de la mère de transmettre ses valeurs. En conclusion de son histoire, Sandie écrivait : « *Même si l'enquête sociale est classée sans suite, QUI nous dédommagera de tout le chagrin, de toute l'angoisse et de toutes les blessures morales face à cette forme de discrimination ?* »

Cette histoire est loin d'être un cas isolé. Ludovic Levillain, étudiant en droit, a travaillé sur les discriminations émanant de l'administration envers les végétariens. Dans la partie concernant les agissements des établissements scolaires face aux parents végétariens, il souligne le lien, effectué par l'administration, entre végétarisme et maltraitance :

Dans les cas que j'ai eu à traiter, qui n'ont concerné que des enfants scolarisés en écoles maternelles et primaires, il m'est apparu que les chefs d'établissement étaient à la fois peu instruits à propos du végétarisme, et peu ouverts sur la question. En effet, dans les trois cas de conflit entre parents d'enfants végétariens et établissements scolaires qui m'ont été confiés, chacune des mères en question a été considérée de manière plus ou moins explicite comme un parent maltraitant³⁴.

Dans ce contexte, on peut facilement imaginer à quel point le végétarisme, et notamment le végétalisme, peut devenir un élément à charge en cas de divorce. Madame X³⁵ voit son histoire réécrite, ce qui est très souvent le cas lors des procédures de divorce. Seulement, ici, son végétalisme est une pièce du dossier, une de celles qui fait que son ex-époux demande que le divorce soit prononcé à ses torts : « *Depuis le début de la vie commune, Madame X a imposé à son mari, puis à sa famille, une vie conditionnée par un dogmatisme intégriste (organisation ritualiste de la vie quotidienne, régime alimentaire végan antispéciste) [...] Ces faits sont établis par les pièces versées aux débats et notamment celles listées en annexe des présentes conclusions. Le divorce sera donc le prononcé aux torts exclusifs de Madame X...* » Madame X a subi une expertise médico-psychiatrique à la suite de laquelle l'expert a qualifié le régime végétalien de « *régime alimentaire dogmatique* ». Avant le procès, l'avocat de Monsieur X a envoyé à la juge un document avec cette mention : « *L'enquête sociale et l'expertise ont pu mettre en lumière les rigidités et dogmatismes de Madame X en matière d'éducation de l'enfant, notamment pour ce qui concerne les aspects médicaux et alimentaires, et que cette situation pourrait se révéler contraire à l'intérêt de l'enfant et à sa santé* ». On constate ici que le végétalisme devient en lui-même criminel, puisque l'ex-époux

³⁴ Ludovic Levillain, rapport de stage intitulé *Protection juridictionnelle des libertés des végétariens et végétaliens face aux discriminations émanant de l'administration et intérêt à agir des associations de protection du végétarisme*, soutenu en Septembre 2008, Université de Lille.

³⁵ Mme X étant en instance de divorce, elle a demandé à ce que son témoignage reste anonyme.

a réuni des pièces pour prouver le végétalisme de Madame X, comme si ce fait était un vice auquel elle s'adonnait en cachette :

Les pièces dont il est question concernant le régime végétalien sont : expertise médico-psychiatrique où l'expert qualifie le régime végétalien de "régime alimentaire dogmatique", annonce sur Facebook d'un pique-nique végétalien où je me suis rendue avec une amie et mon bébé en août 2010, projet de naissance donné à la maternité où j'exprime la volonté d'avoir des repas végétaliens à la maternité et que mon fils soit nourri soit avec mon lait si l'allaitement se passe bien, soit avec du lait de soja maternisé que j'aurais amené.

Le problème du végétalisme de Mme X n'est pas qu'il soit prosélyte, elle n'a jamais rien imposé à son mari. Il est l'indice d'un esprit perturbé, d'une maniaquerie excessive : les mots « rigidités » et « rites » insinuent un comportement maladif. Il n'y a aucune trace des raisons qui poussent Madame X à s'alimenter de la sorte, si on exclut la mention de l'antispécisme qui, sans être accompagnée d'explications ou même simplement d'une définition, n'a aucune chance d'être comprise par la juge. Cette absence de raisons laisse à penser que le comportement de Madame X est insensé. Notons également que les autres accusations de Monsieur X tendent à marginaliser encore plus son ex-épouse. En effet, il l'accuse d'avoir tenté de l'isoler et de refuser de vacciner leur enfant, ce qu'elle conteste, carnet de santé à l'appui. Le fait de laisser penser que Madame X est, en plus d'être végétarienne, anti-vaccins et prête à isoler ses proches de leur entourage en fait une secte à elle toute seule ! Pour que son végétalisme devienne plus inquiétant, il n'hésite pas à accumuler tout détail qui pourrait la marginaliser encore plus.

FAMILLE NON-VEGETARIENNE



FAMILLE VEGETARIENNE

? Mon Dieu... dois-je céder à ses désirs au mépris du respect de la vie animale? doit-il être en mesure de faire ses propres choix pour adopter un régime végétarien?

Doit-il goûter de tout?

Dois-je lui expliquer ce qu'est réellement la viande au risque de le traumatiser?

Le problème n'est-il pas le même dans le cadre d'un régime non végétarien?

?

j'veux de la viande!!!!



Les familles végétariennes sont les premières touchées par les discriminations et il est important qu'elles soient soutenues. Le combat individuel est possible mais pour que la situation avance, il faut que les végétariens prennent conscience de la réalité de la végéphobie et s'organisent pour lutter contre : en se rendant visibles et en revendiquant leurs droits. Se cacher alimente un cercle vicieux si l'on admet la portée globale de nos comportements : plus les végétariens (et notamment les familles végétariennes) se cachent, plus le végétarisme est considéré comme marginal, plus cela rend difficile d'assumer son végétarisme.

Pour autant, faut-il risquer des problèmes avec les services sociaux ? Faut-il risquer de se voir retirer ses droits parentaux ? La société nous met au pied du mur : si on souhaite continuer à jouir des droits qu'elle garantit, il nous faut rentrer dans le rang. On nous respecte : nous pouvons être végétariens. Mais en contrepartie nous devons admettre qu'il s'agit là d'un choix personnel et nous ne devons pas politiser notre végétarisme en en faisant une valeur à transmettre à nos enfants ou en essayant de convaincre les autres, sous peine d'être marginalisés. Les gens normaux mangent les animaux. Les autres sont seulement tolérés.

LA VÉGÉPHOBIE COMME MARGINALISATION ET STIGMATISATION

Madame B, adepte de la secte des végétariens, a accepté de témoigner sous couvert d'anonymat. Voici l'interview, parue dans le très sérieux Ici Paris Match.

Ici Paris Match : *Comment avez-vous été happée par la secte ?*

Madame B : *J'avais vu des adeptes distribuer des tracts dans la rue. J'en ai pris et je me suis renseignée sur internet. Cette secte m'a parue très attirante. Les membres avaient l'air cool, en bonne santé, faisaient souvent bien plus jeunes que leur âge.*

IPM : *Et la réalité quelle est-elle ?*

Madame B : *C'est vraiment ça ! c'est effrayant, ces gens là ne mentaient pas. Je suis vraiment en bonne santé, vous vous rendez compte de l'efficacité de la manipulation mentale ?*

IPM : *Quelle horreur. Et qu'est-ce qui est imposé aux membres de la secte ?*

Madame B : *Rien ! et c'est ce qui est le plus vicieux. On ne vous oblige à rien, on ne vous demande rien pour vous faire croire que vous êtes libre, et ça marche !*

Extrait du blog d'Insolente Veggie, billet « Témoignage, ma vie dans une secte »

Insolente Veggie

Un rapport de la mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (MIVILUDES) a été rendu public en 2009. Il évoque à plusieurs reprises le

végétarisme, et relate d'ailleurs l'histoire d'un enfant végétalien mort en 2005 (histoire similaire à celle que nous avons décrite plus haut, si ce n'est que les parents étaient cette fois kinésioles en plus d'être végétaliens). Une partie du rapport s'intitule « enfants et santé » et évoque le végétalisme :

*L'adhésion à un mouvement de type sectaire ne peut être qu'absolue et induit des comportements et des pratiques qui fonctionnent à la fois comme des **vecteurs de l'emprise** et comme des **facteurs de distinction sociale**. Par exemple, tel mouvement exigera de ses adeptes un régime alimentaire particulier (jeûnes, hygiénisme, végétalisme, crudivorisme, etc.) qui, sous couvert de purification, a pour effet de les affaiblir physiquement et de briser d'éventuelles résistances psychologiques tout en rendant difficile l'interaction sociale avec d'autres personnes extérieures au mouvement. Dans une telle situation, les enfants subissent les choix radicaux de leurs parents et doivent se plier au même régime alimentaire avec tous les **risques de carences** que cela comporte et les conséquences désastreuses sur leur développement et leur santé que cela peut causer : retards de croissance, décalcification, rachitisme, anorexie, hypotonie musculaire, anémie, etc. C'est bien le **potentiel physique et intellectuel** de l'enfant qui se trouve alors menacé.³⁶*

Le végétalisme est donc un des indices qui permettent de déterminer l'appartenance à une secte. Le végétarisme (et surtout le végétalisme) éveille la suspicion. Il « *affaiblit physiquement* » et « *rend difficile l'interaction sociale avec d'autres personnes extérieures au mouvement* ».

Ici, s'opère un renversement de situation étonnant. On accuse le végétalisme d'être une pratique sectaire, on oblige une mère de famille à donner de la viande à son fils à la crèche, puis à l'école, tout en lançant une enquête sociale traumatisante ; puis on reproche aux végétariens de ne pas avoir d'interactions sociales avec « le monde extérieur ». On déclare que le végétalisme n'est pas viable, qu'il affaiblit physiquement, qu'il menace « le potentiel physique et intellectuel » de l'enfant et on s'étonne que les végétariens n'aient pas confiance en la médecine « allopathique » et qu'ils expriment une « *extrême défiance à l'égard d'un monde médical jugé a priori dangereux* ». L'idéologie dominante est végéphobe, elle reste garante du *statu quo*. Malheur à ceux qui remettent en question la domination humaine sur les autres animaux, ils peuvent apprendre à leurs dépens que ce n'est pas à armes égales qu'ils luttent face à une société très profondément et généralement spéciste.

Des initiatives collectives sont possibles : un groupe de citoyens a déposé une plainte auprès de l'ONU pour défendre la liberté de conviction des personnes végétariennes en France³⁷. En effet, le rapporteur spécial sur la liberté de religion ou de conviction (un expert

³⁶ Rapport 2009 de la Miviludes, Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires.

³⁷ Voir le site <http://www.icdv.info>.

indépendant désigné par le Conseil des Droits Humains de l'ONU) a pour mission d'identifier les obstacles à l'exercice de religion ou de conviction et à présenter des recommandations sur les moyens de surmonter de tels obstacles. Mme Asma Jahangir, qui a été rapporteuse de 2004 à 2010 a présenté un rapport sur la France en 2005 dans laquelle elle constatait l'existence de « *certaines zones d'ombre* » dans la politique française anti-sectes. Un groupe de citoyens convaincus que ces restrictions concernent aussi les végétariens, a écrit au rapporteur actuel, M. Heiner Bielefeldt, pour porter à sa connaissance des épisodes de discrimination des personnes végétariennes en France, qui représentent des manquements à leur liberté de conviction. D'autres initiatives pourraient sans doute voir le jour, sous réserve que les végétariens reconnaissent qu'ils sont discriminés et que cette discrimination atteint les animaux dont l'exploitation ne peut être facilement remise en question dans un tel climat.

2/ Réaction des végétariens face à la végéphobie

Cette deuxième partie s'attachera à décrire les réactions des personnes végétariennes confrontées à la réalité de la végéphobie mais aussi à évaluer les conséquences de cette végéphobie dans nos pratiques militantes.

LA VÉGÉPHOBIE ATTEINT SES BUTS

Comme les conversations au sujet de la viande ont tendance à mettre les gens mal à l'aise, beaucoup de végétariens ne font pas de prosélytisme.

Jonathan Safran Foer, Faut-il manger les animaux ?

Le but de la végéphobie, rappelons-le, est d'éviter toute remise en question du spécisme (parce qu'il est injustifiable et qu'un débat d'idées honnête en anéantirait l'apparente pertinence) et plus particulièrement de la pratique spéciste centrale qu'est la consommation de viande. La végéphobie se révèle malheureusement efficace.

Elle atteint ses buts en nous imposant de nous taire, mais aussi bien, en ancrant en nous l'idée que nous ne sommes pas légitimes, en nous décourageant donc de penser ce que nous pensons pourtant, en nous décourageant de l'exprimer. Nous intégrons l'impression que nous avons tort, nous sommes difficilement assurés, nous tentons d'esquiver le heurt, d'adoucir ce que nous pensons, etc. Nous ne sommes pas librement nous-mêmes comme nous pouvons l'être sur d'autres sujets sans enjeux. Et quand bien même nous surmonterions ces difficultés et arriverions à tenir un discours clair, net et précis, et à appeler un chat un chat, notre parole serait encore non légitime : la végéphobie ambiante se renforce elle-même, elle est active non seulement sur nous-mêmes, mais sur l'ensemble de nos interlocuteurs, qui apprennent eux aussi à chaque moquerie, à chaque marginalisation, que nous ne sommes pas « sérieux », que nous sommes ridicules, que notre parole n'est pas perceptible. Effectivement, la végéphobie rend notre parole inaudible.

Le végétarien qui se tait à chaque blague de ses collègues, qui donne de la viande à son enfant à contrecœur, qui cache au médecin son végétarisme, qui évite de se dire militant (et donc de manifester publiquement sa solidarité avec les animaux) ou bien encore, le végétarien qui prétend qu'il l'est pour sa santé ou à cause d'un simple dégoût de la viande, le végétarien qui préfère échanger des recettes que parler de l'animal dans l'assiette de l'autre, voire le végétarien qui mange de la viande sous la pression ou renonce finalement à s'en passer, bref, cette palette de végétariens qui en d'autres circonstances pourraient être nous, abandonnent

l'idée de parler pour les animaux et se résignent, dans le meilleur des cas, à réduire leur refus à une pratique purement personnelle. Céder à la pression sociale revient à cesser de lutter contre l'exploitation des animaux. Or, c'est surtout nous qui nous battons pour leur libération. Ils n'ont sans doute guère d'autres secours à attendre.

LA VÉGÉPHOBIE N'EST PAS PERÇUE OU EST NIÉE

Pourquoi tant de végétariens nient-ils l'existence de dispositifs sociaux généralisés visant à les faire taire ou à discréditer ce qu'ils auraient à dire ? Pourquoi minimisons-nous si souvent leur impact ?

✓ Le végétarien, une vitrine pour le végétarisme

Piégé par son envie de convaincre, le végétarien a envie d'être une vitrine pour le végétarisme. Il a tendance à vouloir faire croire aux gens que c'est facile d'être végétarien, que ça rend la vie plus belle, ce qui est faux. La vie est en réalité plus facile pour les mangeurs de viande. Refuser de goûter le gâteau d'anniversaire de la collègue de bureau, décliner une invitation à un méchoui entre amis, ne pas être invité parce qu'on apparaît trop dissensuel, sont des situations sociales qui sont difficiles à affronter (sans parler de se voir enlever ses enfants ou soupçonner d'être dans une secte). Surtout, être conscients de la souffrance animale, partout, tout le temps, avec, pour commanditaires des meurtres, nos parents, nos amis, nos voisins, n'est pas du tout facile.

En fait, il y a fort à parier que ce n'est pas uniquement la soif de convaincre qui nous pousse à nous mettre en avant comme vitrines. On peut légitimement penser que c'est parce que nous avons parfaitement intégré la végéphobie que nous voulons tant être des modèles. Quelle lutte sociale exige de ses représentants qu'ils soient irréprochables ? Aucune ! Une cause n'est pas plus ou moins juste selon les personnes qui l'épousent. Pourtant, les végétariens se doivent d'être en bonne santé, sportifs, d'être intégrés socialement, d'avoir un bon métier, d'être heureux et de rester courtois en toute circonstance. Pourquoi se donner tant de mal ? Est-ce qu'on craindrait que notre cause ne soit pas entendue ? Qu'elle ne soit pas juste ?

Nous sentons le besoin de nous justifier, d'être irréprochables ; nous savons que la moindre faille, réelle ou supposée, sera mise à profit par nos interlocuteurs. Et nous intégrons leurs règles du jeu à force d'être confrontés à elles : les failles qu'ils trouvent ou inventent

deviennent dans notre sentiment des défauts dont nous devons nous débarrasser, au lieu de refuser cette logique aliénante qui nous est imposée. Non, pas plus que quiconque nous n'avons à être des modèles de vertu, de cohérence personnelle, de bonne santé ou autre. Nous avons un message qui vaut par lui-même, sans que nous soyons tenus de prouver tout et son contraire – ce qui au passage permet à notre interlocuteur d'oublier notre propos initial.

Nous essayons donc toujours de nous justifier, en trouvant des raisons susceptibles de convaincre l'autre, susceptibles de lui plaire, au lieu de nous affirmer en affirmant nos propres raisons, nos propres motivations : nous avons trop tendance à ne pas développer notre propre terrain, mais à jouer sur celui que l'autre a délimité pour nous.

Ce problème « vitrinaire » ou « vitrinal » a aussi son développement communautaire : comme si les actions ou propos d'un végétarien qui « fautait » impliquaient tous les végétariens, comme si nous étions si fragiles que nous ne pouvions nous permettre de rendre perceptible nos individualités. Prenons pour exemple la publicité audio-visuelle Herta, dans laquelle un végétarien reniait l'inscription sur son tee-shirt « *Je suis végétarien* » parce qu'il voulait goûter du jambon. De très nombreux végétariens se sont offusqués de cette pub, certains d'entre eux ont écrit à la marque pour lui faire part de leur indignation. Pourtant, une publicité pour du jambon est en soi scandaleuse. Présenter « le » végétarien comme un être versatile aux convictions vacillantes qui entérinera à nouveau le meurtre des animaux si la viande est très bonne, est évidemment une représentation végéphobe. Mais un autre type de sentiment motivait ces protestations de végétariens : la peur qu'à cause d'un végétarien fictif, nous ne soyons plus crédibles. Encore une fois, un gros plan sur nos pratiques personnelles se substituait à une analyse qui aurait pu donner lieu à un rappel bienvenu de ce que vivent les animaux.

Nous nous sommes laissé définir par un mode de vie, qui est finalement ce qui nous unit ; cela explique l'enthousiasme rencontré en réaction à une étude « prouvant » que les végétariens ont un QI supérieur aux autres, ou bien les allégations selon lesquelles ils seraient plus sexy, etc. On est ici bien loin de la question animale.

En contrepoint, il est hélas logique que le végétarisme soit perçu dans la population comme une identité particulière et non comme une prise de position. L'ami d'une végétarienne affirmait ainsi ne pas vouloir devenir végétarien lui-même parce que les

végétariens qu'il avait vus étaient sales³⁸ (ils auraient tout aussi bien pu être gros, ou maigres, ou sentir mauvais, être mal peignés, etc.) ; cette anecdote montre bien que le végétarisme, au lieu d'être perçu comme une pratique politique de solidarité avec les animaux, est perçu comme une pratique associée à une identité et à une communauté. Dès lors, il n'est pas étonnant qu'on développe si souvent le désir d'être des vitrines ambulantes... Ce n'est sans doute pas quelque chose que nous devrions encourager.

✓ **Le refus d'être une victime**

Une autre raison de nier la végéphobie résulte du fait que nous refusons d'être des victimes. Nous disons volontiers que comparer notre situation de privilégiés à celle des autres animaux est indécent, du fait que eux sont torturés et tués, mais cela pourrait bien masquer paradoxalement une réaction d'orgueil de notre part : nous sommes ceux qui aidons les victimes, nous ne sommes pas les victimes. On n'aime jamais se considérer comme une victime, même quand on doit bien souvent composer avec la pression sociale, l'irrespect et la marginalisation. On oublie opportunément tout ce qu'on a à affronter régulièrement.

✓ **Le manque de solidarité entre végétariens**

La négation ou la sous-estimation de la végéphobie entraîne diverses conséquences néfastes. Notamment, les personnes qui ne veulent pas reconnaître la pression existante à leur propre encontre vont porter le discrédit sur les végétariens qui n'arrivent pas à l'affronter : ce sera leur faute, ils ne sont pas suffisamment ceci ou cela (sinon, ils ne connaîtraient pas de problèmes notables). Au lieu d'être solidaires dans l'adversité, ils se désolidarisent au contraire de leurs compagnons de lutte, se démarquent pour se valoriser et se poser indemnes, hors statut de victime. Or, nous avons besoin au contraire de mettre en place tous les dispositifs collectifs nécessaires pour contrer cette pression dont nous sommes les cibles ; la première des nécessités en la matière étant bien sûr de souligner que cette pression n'est pas une question personnelle, qui dépendrait de chacun de nous et de son habileté sociale, mais bien une question sociale, politique, liée au fait que nous sommes des opposants à un système de domination qui est au fondement de notre société. Pour faire face, collectivement et individuellement, encore faut-il avoir identifié ce à quoi nous avons à faire face.

³⁸ Billet du blog de l'Association Végétarienne de France, par Alice Rallier intitulé « Mea culp... oh et puis non. » (juin 2010) ; <http://blogs.vegetarisme.fr> .

✓ **La végéphobie induit des attitudes personnelles et politiques dont on n'a pas conscience.**

• **La négation du fait qu'on est végétarien par souci des animaux**

Nous avons vu que le végétarisme pour des raisons animalistes suscite des réactions bien plus vives que le végétarisme pour toute autre raison ; on peut penser que cela explique le fait que de nombreux végétariens mettent en avant d'autres motifs que la question animale, dont ils se persuadent qu'ils constituent bien leurs raisons personnelles³⁹. De fait, il n'y a pas si longtemps (il y a vingt-cinq ans), il était encore tout bonnement impossible, impensable, de se déclarer « végétarien pour les animaux ». Les réactions étaient tellement virulentes que la vie était quasiment intenable en société, à moins de bénéficier de conditions exceptionnelles (vivre avec d'autres militants convaincus, etc.). Les rares végétariens, même et peut-être surtout en milieu animaliste⁴⁰, n'osaient pas alors en parler ! Le ridicule était une arme de destruction massive, tout particulièrement à l'encontre des hommes, ramenés plus encore qu'aujourd'hui à des figures efféminées restées hélas extrêmement dévalorisantes pour eux. Le tabou sur la question de la viande était entier. Les végétariens affirmaient presque tous qu'ils l'étaient pour des raisons de santé, de recherche spirituelle, par souci de la faim (humaine) dans le monde, etc.

Les temps ont heureusement changé, les restaurants végétariens ne semblent plus se faire cracher sur leur vitrine comme ça a pu être le cas à Paris il y a deux décennies seulement...

Yves raconte ainsi :

Lorsque j'étais au lycée et ai commencé à refuser de manger de la viande, par souci des animaux, je n'ai pas osé le revendiquer clairement ; je n'osais pas dire que c'était pour les animaux, c'était trop ridicule pour un garçon, impossible pour moi d'assumer une position pareille. Alors, je disais que c'était « pour raisons philosophiques » ! On me demandait rarement de préciser ce que j'entendais par là... Au bout de deux ans, à force de ne pas affirmer ce que je pensais, de ne pas le défendre tout en restant par contre exposé à la végéphobie ambiante, j'ai repris la consommation de viande lorsque j'ai voulu manger à la cantine.

Avec cet exemple des raisons alléguées à son végétarisme, nous touchons du doigt

³⁹ Cf. David Olivier, « C'est horrible », dans les *Cahiers antispécistes* n°6.

⁴⁰ La violence qui régnait dans le milieu animaliste d'alors sur cette question était très grande ; cela s'explique certainement par le besoin de l'ensemble du milieu de se préserver au sein d'une société totalement spéciste, et devant pour cela se démarquer de toute mise en cause réelle du spécisme : personne ne parlait alors du sort des animaux de boucherie (à part la seule OABA, qui explicitait qu'elle n'était pas contre la boucherie elle-même), la mise en cause de pratiques spécistes se limitait à celles qui touchent des animaux de compagnie (chiens, chats, chevaux...), ou bien sauvages (les animaux sauvages jouissent un peu du prestige accordé à la notion de Nature), ou bien qui ont lieu en public (corridas), et/ou qui sont le fait d'une minorité ciblée et ciblable (expérimentation animale, chasse)...

l'un des aspects les plus insidieux de la végéphobie : nous modifions ce que nous pensons, sans généralement nous en apercevoir, pour l'adapter à un positionnement personnel qui nous coûtera beaucoup moins que si nous avions persisté dans notre voie initiale. Nous avons très certainement tous une appréhension plus ou moins vague de l'existence de quelque chose comme la végéphobie, qui nous paraît à juste titre une adversité contre laquelle il est très difficile de lutter à cause de son caractère généralisé, profus et divers, et nous intégrons le fait que nous y serons toujours confrontés d'une façon qui peut se révéler véritablement très usante. Alors, nous nous débrouillons pour nous exposer le moins possible, quitte à changer comme nous pouvons ce que nous pensions initialement⁴¹. De même, nous nous interdisons de réfléchir sur certains sujets et de souscrire à des raisonnements dont nous sentons bien qu'ils nous mèneraient à des positionnements intenablement socialement. La pression sociale nous empêche de réfléchir réellement, hors pression précisément, à nos idées et à nos pratiques. Tous les exemples qui suivent peuvent être analysés dans ce cadre.

- **La polarisation sur « l'efficacité »**

Nombre de végétariens disent se préoccuper avant tout d'efficacité, et viennent volontiers donner aux autres des leçons dans ce domaine : il ne faudrait pas parler des choses qui fâchent, il faudrait donner bonne impression, être aimable, il ne faudrait pas parler d'éthique ni des animaux, il ne faudrait pas s'énerver, il ne faudrait pas être trop gros ni trop maigre, ni mal habillé ni... Ils distribuent abondamment ces mêmes conseils que les mangeurs de viande qui s'intéressent à notre cas nous dispensent eux aussi généreusement. L'intégration de la végéphobie est ici intégration du discours végéphobe selon lequel il ne faut pas faire de vagues.

Or, bien malin qui peut dire ce qui est efficace ou non ; à part certains cas évidents, les effets de nos façons de faire sont très difficiles à évaluer, d'autant plus qu'il y a à différencier entre efficacité à court, moyen et long terme. Surtout, il y a à clarifier ce par rapport à quoi on souhaite être efficace. Se faire accepter ? Se faire comprendre ? Convaincre ? Convaincre à propos de quoi ? D'un régime alimentaire ? D'une question morale ? D'une question de santé, de goût, ou de politique ? Est-ce qu'on cherche à changer le comportement immédiat de cette personne précise qu'on a en face de soi, ou bien à changer la donne au niveau de la société en général, à plus long terme ? C'est par exemple toute la différence entre une campagne

⁴¹ Cf. Jean-Léon Beauvois et Robert Joule, *Soumission et idéologie. Psychosociologie de la rationalisation* (Presses universitaires de France, 1981) et *Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens* (Presses universitaires de Grenoble, 1987).

publicitaire qui vise à faire acheter immédiatement un produit (le végétarisme, par exemple) par n'importe quel moyen, et une campagne politique qui se donne pour objectif de changer profondément une société en questionnant les rapports de domination sur lesquels elle se fonde, et qui agit sur la durée en demandant une stratégie qui intègre les années... Rien ne nous assure qu'une affiche dont le message est perçu comme choquant et bloquant dans un premier temps ne va pas contribuer puissamment par la suite à faire réfléchir les gens, ou à modifier la perception sociale générale d'un problème ; on ne peut rien certifier à ce sujet, mais des témoignages vont parfois dans le sens d'une « politique du choc ». Une affiche antiséciste des années 1990, intitulée « Ceux qui s'opposèrent à l'esclavage au XIXe siècle sont ceux qui refusent de manger de la viande aujourd'hui », qui a beaucoup été décriée à l'époque, peut-être surtout par des végétariens qui spontanément étaient persuadés qu'elle serait contreproductive, a pourtant eu un impact important sur de nombreuses personnes.

La notion d'efficacité généralement brandie n'explicite pas ses présupposés, notamment bien souvent la réduction de la question du végétarisme à une question de régime alimentaire. Il y a fort à parier qu'elle constitue une rationalisation d'une attitude qui consiste à raser les murs, à rester « transparent ». Elle exprime en fin de compte une attitude face à la végéphobie dont il n'est pas certain du tout qu'elle soit la meilleure à adopter, « la plus efficace ».

• **L'interdiction de certains comportements**

Nous nous interdisons volontiers nombre de comportements (et même du coup d'émotions), notamment l'indignation, la colère, les réactions qui seraient pourtant normales en toute autre situation comparable :

Pourtant, n'importe qui est touché par ce qu'il réprouve moralement. Sauf les psychopathes. Par exemple, les deux personnes dont je parle seraient choquées si elles assistaient à une pendaison, une excision, la bastonnade d'un esclave, même si c'était légal dans le pays dans lequel elles se trouveraient. Je suis même prêt à parier qu'elles seraient choquées par des vidéos d'abattoir. Nous, non. Nous autres végétariens n'avons pas de droit de manifester notre sensibilité morale. Nos convictions devraient être froides et abstraites. Notre opinion sur la question de la viande devrait être aussi détachée et distante que notre opinion sur les causes de la chute de l'empire romain, ou notre avis sur la théorie quantitative de la monnaie.⁴²

En montrant patte blanche, en restant calmes ou tranquilles, en argumentant préférentiellement sur des questions banales comme la santé humaine, nous contribuons nous-mêmes à propager le message implicite selon lequel la question animale n'est pas si importante.

⁴² Voir témoignage de Pierre, annexe n° 4.

- **La privatisation de la question animale**

Il s'agit là d'un effet très important de la végéphobie ambiante. La question animale est toujours ramenée à une question personnelle, qu'on ne peut dès lors remettre en question que de façon formelle : on peut éventuellement chercher à convaincre une personne qu'elle a tort de manger de la viande et qu'elle devrait changer ses habitudes, mais on ne peut exiger d'elle ni qu'elle le reconnaisse, ni qu'elle change. Des goûts et des couleurs, on peut éventuellement discuter, mais on ne peut exiger d'une personne qu'elle préfère le rouge au bleu. De même, ne pas remettre en cause ce caractère personnel, privé, de la consommation de viande, revient à admettre que la question de la consommation de viande n'a pas d'importance en soi, ou bien n'est tranchable que de façon arbitraire et doit être laissée à la libre appréciation de chacun. Elle est du ressort de chacun, qui certes décide certainement en son âme et conscience, mais décide... de continuer à faire tuer ou non. Le tabou est très fort, qui empêche de concevoir la question de la consommation de viande comme relevant des mêmes règles de la morale que des questions humaines importantes : à savoir, qu'elle en relève universellement. Qu'une pratique qui lèse profondément des individus doit être proscrite, pour tous, indépendamment de toute question de liberté individuelle.

Le groupe suisse des Lausanimalistes a organisé des débats pour exposer sa critique de « la stratégie de la conversion », stratégie qui consiste à s'adresser aux individus pour les convaincre individuellement de changer de mode de vie, à laquelle il oppose « la stratégie de la revendication », qui est celle qui est utilisée dans toutes les luttes politiques (dites « sociales » : anti-racistes, féministes, syndicales, etc.). Il explique que les stratégies végétaristes ou veganistes suivies jusqu'à présent par l'ensemble du mouvement animaliste au niveau mondial sont des stratégies condamnées à l'inefficacité, ne serait-ce que parce qu'il naît chaque année plus de nouveaux humains que nous n'en pouvons convaincre individuellement à nous tous. Et qu'il nous faut plutôt parier sur la politisation de la question animale, sur le fait que la question se pose de façon impérative, grâce à notre combat, à l'ensemble de la société, de façon qu'elle ne puisse plus la fuir ou la contourner.

Nous nous définissons hélas plus par rapport à une pratique (alimentaire), ou par une morale de la vertu (veganisme, vivre sans cruauté ou sans violence) qui reste par définition une morale personnelle, que par rapport à un objectif politique.

Il a fallu des décennies au mouvement animaliste avant de penser dépasser une approche individualiste de la critique de la consommation de viande (approche végétariste ou vegan) en

revendiquant clairement, pour tout le monde, l'abolition de la consommation de chairs animales (abolition de la viande) ; la pression sociale ne cesse de nous seriner que manger ou non de la viande est un choix personnel, et n'a de cesse de nous faire intégrer cette approche comme étant la nôtre (« je te respecte, tu me respectes » ; « chacun ses goûts » ; « des goûts et des couleurs on ne discute pas » ; « il faut tolérer toutes les opinions »...).

Le fait même de nous définir comme végétariens ou comme vegans (c'est-à-dire, par un mode de vie) plutôt que par un projet politique (antispécisme, droits des animaux, égalitarisme, etc.) revient à intégrer la dépolitisation de la question qui est voulue par la société spéciste. On se laisse définir par l'adversaire.

- **L'identité végétarienne**

De fait, cette pression à l'encontre des végétariens accentue clairement une tendance favorisée par nos sociétés « démocratiques » : le communautarisme. Celui-ci n'existerait sans doute pas, ou bien moins, s'il n'existait cette pression normative à notre encontre. Nos sociétés libérales tolèrent chaque « spécificité sociale » avec une bienveillance toute formelle et relative, et permettent que se crée un petit ghetto un peu (pas trop) à part du reste de la vie sociale, régi par des règles de vie, des pratiques et des valeurs un peu (pas trop) différentes – pas trop, sinon il y a risque d'être assimilé à une « secte ». Ces micros-sociétés, ces communautés, permettent de se sentir plus à l'aise que dans une société globale peu encline à accepter les écarts aux normes. Or, nous regrouper en ghettos sur la base de notre « régime alimentaire » ou plus largement, de notre « mode de consommation » ou de notre « mode de vie », c'est accepter d'être plus aisément encore catégorisables par le reste de la société, c'est accepter de voir plus aisément neutralisée la force subversive de notre refus de la domination humaine. C'est aussi accepter de ne plus se retrouver qu'« entre nous », ne plus discuter qu'« entre nous », aller dans des restaurants ou des soirées « pour nous », et nous borner à nous réassurer dans notre bon droit, notre propre excellence, en louant nos pratiques personnelles et en abandonnant notre volonté de changer le monde, de lutter contre l'exploitation, de nous solidariser avec les autres animaux ailleurs que dans notre propre réduit sécurisé.

Nos sociétés libérales voient ainsi se multiplier des petits ghettos qui cohabitent plus ou moins harmonieusement, mais qui sont cernés et délimités, contenus et neutralisés : ils ont droit à l'existence, que demandent-ils de plus ? Or, nous autres végétariens ne devons pas nous résigner à créer notre niche sociale « propre » dans un monde sanguinaire, comme tout

nous y invite. Notre refus du carnage quotidien ne peut être purement personnel ; ça n'a pas de sens. Si nous jugeons qu'un acte est « mal », injuste, immoral, c'est qu'il ne l'est pas seulement quand il est pratiqué par nous-mêmes, mais quelle que soit la personne qui le pratique. Il est logique que nous souhaitions non pas simplement nous retrouver « entre nous », à l'abri de la violence du « monde extérieur », mais nous engager pour changer ce monde « extérieur », pour qu'il cesse d'être violent – à l'égard de nous-mêmes, bien sûr, mais avant tout à l'égard de ces autres animaux qui servent de chairs. Ce n'est en fin de compte pas tant un « mode de vie » qui doit nous réunir, que *ce pourquoi* nous avons adopté ce « mode de vie » : la raison politique, qui est notre refus de l'exploitation, de l'oppression et de la domination sanglantes dont, pour des raisons absolument injustifiables, sont victimes les non-humains.

Nous nous heurtons sans cesse à des difficultés sociales, « en tant que végétariens » ; de ce fait, nous avons le réflexe de nous réunir collectivement « en tant que végétariens », pour mieux affronter ces difficultés, cette pression, pour résister à la végéphobie. La pression sociale, en se polarisant pour le stigmatiser sur notre « mode de vie », sur notre végétarisme, nous crée en tant que végétariens ; parmi tous les possibles, elle nous définit comme des végétariens, comme des « qui ne mangent pas de viande ». Ce faisant, elle nous définit selon ses propres critères, c'est-à-dire selon une *pratique*, certes subversive, mais qui est plus aisément neutralisable, banalisable, balisable et bannissable, qu'un discours ou une volonté politique de changer les choses dans leur ensemble. Or, nous ne sommes pas obligés d'adopter pour nous-mêmes les catégories que la société nous impose, d'endosser l'uniforme qu'elle nous présente avec tant d'insistance. Nous pouvons choisir de nous définir comme il nous semble préférable, logique, utile, et choisir de nous retrouver du coup selon ces critères que nous choisissons et non ceux qu'on a choisis pour nous.

Le plus important effet de la végéphobie, c'est peut-être bien le fait que nous acceptons de nous laisser catégoriser comme végétariens, ou végétaliens, ou vegans, c'est-à-dire des catégories qui définissent au pire de simples « modes de vie », au mieux des « éthiques de la vertu ». On appelle « éthiques de la vertu » des éthiques qui ne posent pas les problèmes en termes universels (les notions d'égalité, de justice, etc.) mais en termes de « vivre vertueux », « être vertueux », c'est-à-dire, en termes purement personnels. Se définir comme végan, ou comme non-violent, vouloir vivre « sans cruauté » (la notion de cruauté renvoie à une intention, donc à quelque chose de personnel) par exemple, c'est se définir en terme d'éthique de la vertu. Chacun est libre de choisir d'être vertueux ou non, et est d'ailleurs aussi libre de

choisir quelles vertus il souhaite honorer. Dans une telle perspective, la question de l'exploitation animale reste rapportée au libre choix de chacun, au lieu que dans une perspective « universaliste », elle est nécessairement condamnée en général, d'une façon qui vaut logiquement pour tous. Qu'il s'agisse de mode de vie ou d'éthique de la vertu, l'approche reste individualiste, conforme à ce que nous demande une société libérale. Le danger que nous représentons potentiellement pour cette société d'exploitation est dès lors pour elle plus simple à circonscrire. Ces identités vertueuses semblent, au final, freiner la montée en puissance de la remise en cause de l'exploitation animale.

Il serait sans doute préférable de nous définir par ce que nous voulons de façon universelle : une autre société, vraisemblablement non spéciste, mais en tout cas non exploitante, non oppressive, qui ne cause plus autant de souffrances pour des raisons dérisoires, pour des caprices de dominants imbus de leur supériorité et de leur bon droit.

Yves témoigne :

Pour ma part, d'aussi loin que je me rappelle, j'ai toujours refusé de me définir comme végétarien ou comme végan. Je n'ai pas voulu me laisser enfermer (catégoriser) dans une identité fixiste et passive dont je ne peux contrôler la façon dont mon interlocuteur la reçoit, qui est connotée négativement, associée à du religieux ou des sectes, à des considérations de santé ou de purisme. Je me suis toujours défini, lorsque ça paraissait nécessaire, par une action volontaire et explicite : « Je refuse de manger des animaux ». J'utilise le terme « refuser » pour bien marquer qu'il s'agit d'un refus actif, face à ce qui est quasiment une obligation. Ça permet en outre de positiver l'action : il s'agit d'un choix, d'une insoumission, qui demande courage et volonté. Je soulignais que c'était par rapport aux animaux, pour bien m'assurer de ne laisser à mes interlocuteurs aucune possibilité de ne pas comprendre ce que je disais. Aujourd'hui, je me définis plutôt (lorsque ça m'apparaît nécessaire) par mon projet politique : « je suis contre le spécisme », « je suis égalitariste », « je suis opposant à l'exploitation animale » (si je me sentais plus proche de l'idée de droits, je dirais pareillement : « je suis militant pour les droits des animaux »).

Conclusion

Ce petit tour d'horizon est certainement limité, il ne fait pas le tour de la question ; il faut considérer cette brochure comme une introduction au sujet, un sujet qui mérite d'être plus exploré, approfondi et mis en valeur. Un site Internet, fr.vegephobia.info, se donne pour objectif d'accumuler les témoignages variés et les analyses pour qu'il soit plus difficile de nier la réalité de la végéphobie et pour en révéler l'importance.

On a vu que derrière ce qu'on appelle ici végéphobie se retrouvent des comportements extrêmement variés, qui peuvent être personnels ou institutionnels. Nous pensons qu'il est légitime néanmoins de les regrouper sous un terme générique, parce que ces comportements divers font système, et sont, le plus souvent, à l'insu de ceux qui les mettent en scène, très stéréotypés : ils constituent un dispositif social complexe, intériorisé et repris par chacun, qui vise à éviter que se développe une remise en question de l'exploitation animale. On peut comparer la végéphobie au dispositif similaire de réactions toutes faites qui vise à faire taire ou à délégitimer toute parole féministe, par exemple.

Bien plus, ce que nous appelons ici végéphobie semble bien n'être qu'un sous-ensemble, particulièrement développé et omniprésent, d'un phénomène plus vaste qui n'a pas non plus de nom, mais qu'on pourrait appeler « animalismo-phobie », si ce terme n'était si laid. En effet, si la question de la légitimité de la viande est bien une question fondamentale, centrale, de la question animale, cette dernière ne s'y réduit pas. Et les animalistes, végétariens ou non, sont effectivement dévalorisés eux aussi en tant que tels de façon très importante ; il n'y a qu'à rappeler ici la charge de mépris que met Alika Lindberg, citée plus haut, lorsqu'elle parle des « *mères à chiens-chiens* », ou de la dévalorisation qu'a eue à affronter pendant des décennies Brigitte Bardot en se préoccupant des « *bébés phoques* ». A tel point qu'elle est devenue une figure repoussoir, dont l'évocation est ridicule en soi.

Cette animalismo-phobie, et tout particulièrement la végéphobie qui en constitue le gros morceau, est dure à avaler. Elle est redoutable, en ce qu'elle dissuade de très nombreuses personnes de se frotter à la remise en cause du statut des animaux, mais aussi en ce qu'elle ne permet pas à notre discours d'émerger socialement, d'être audible. En ce sens, cette animalismo-phobie est en elle-même un sous-système de l'idéologie globale spéciste.

La situation a énormément évolué depuis un quart de siècle, le tabou sur la viande est en partie tombé, et la remise en cause de la viande apparaît de plus en plus possible. On peut dire que la plupart des dispositifs sociaux de défense de la domination sont de moins en moins

efficaces ; ils ne peuvent plus empêcher notre action, ils se contentent de la freiner de façon importante. Cependant, nous ne pouvons attendre qu'ils tombent d'eux-mêmes et meurent de leur belle mort : par solidarité avec les autres animaux, mais aussi par solidarité avec les très nombreuses personnes moralement engagées qui ont du mal à devenir végétariennes, ou qui vivent mal leur engagement à cause de leur entourage, nous devons rendre visible cette végéphobie, c'est-à-dire, cette existence de comportements types qui ont une fonction de répression sociale de notre mouvement. Nous devons aussi prendre conscience, autant que faire se peut, de la façon dont cette répression affecte notre mouvement et le paralyse, l'enferme dans les sables mouvants du positionnement identitaire ou du végétarisme « tous azimuts »...

Sans doute est-ce là la tâche la plus importante qu'il reste à faire : un état des lieux de tous les développements politiques que la végéphobie bloque en chacun de nous... et dans nos collectifs et communautés de lutte.

Annexes

ANNEXE 1

Manifeste de la Veggie Pride

<http://www.veggiepride.fr/home/about/manifesto.html>

Nous voulons :

Affirmer notre fierté de refuser de faire tuer des animaux pour notre consommation

Refuser de voler à des êtres sensibles le seul bien qu'ils possèdent, leur propre chair, leur propre vie ; refuser de participer à un système concentrationnaire qui fait de cette vie tant qu'elle dure un enfer permanent ; refuser de faire ces choses pour le seul plaisir d'un goût, par habitude, par tradition : ce refus devrait être la moindre des choses. L'histoire montre cependant à quel point, lorsque la barbarie est la norme sociale, il est difficile de dire non. Nous voulons affirmer notre fierté à dire ce « non ».

Dénoncer la végéphobie

Pourtant de cela on veut nous faire honte. Le végétarisme est nié, ignoré, raillé, marginalisé quand il n'est pas diffamé. Le végétarisme met en cause la légitimité de la claustration et de la tuerie de milliards d'animaux. Par sa simple existence, il rompt l'omertà. Telle est la raison des rires et de la haine végéphobes.

Bien sûr on tolère le végétarisme inoffensif, celui qui prétend n'être qu'un choix personnel et invoque l'alibi d'une répugnance anodine, de la santé, de l'environnement ou d'un noble ascétisme. Mais malheur à nous si nous contestons ouvertement l'ordre barbare !

On commencera par en rire. Se soucier des poules et des vaches est paraît-il ridicule. Le ridicule réprime sans arguments les idées qui dérangent.

Mais si nous ne plions pas, le rire devient jaune. Nous étions des clowns, nous voici des monstres. Des traîtres à notre espèce puisque nous ne lui donnons pas tous les droits. Des parents indignes car nous n'initions pas nos enfants aux joies carnassières. Des émules des nazis parce que Hitler aimait les chiens. Une secte intolérante puisque nous ne pensons pas comme tout le monde. On nous accuse d'être terroristes. Ou d'idolâtrer la nature. Ou de refuser ses lois. Tout est bon pour déformer nos propos. Pour nous faire honte, pour nous rejeter symboliquement hors de la société.

Nous refusons d'avoir honte de notre compassion. Nous ne voulons plus raser les murs. Nous ne voulons plus nous excuser de ne pas vouloir tuer. Nous sommes là, nous vivons, nous pensons et nous le disons.

Affirmer notre existence

Rien qu'en France, nous sommes des centaines de milliers à dire non au massacre. La

plupart des civilisations se sont interrogées sur le bien-fondé du carnivorisme. Qui en entend parler ? Le végétarisme est expurgé des manuels et des biographies.

« L'homme qui mange de la viande ou le chasseur qui s'accorde avec les cruautés de la nature maintient à chaque bouchée de viande ou de poisson que la force fait le droit. »

Isaac Bashevis Singer, prix Nobel de littérature.

Affirmer notre existence, dire que nous vivons sans viande, c'est aussi montrer que c'est possible. Nous ne mangeons ni vaches ni porcs, ni poulets ni poissons ni crevettes. Et nous vivons, aussi bien que quiconque, n'en déplaît aux « spécialistes » médiatisés dont la science consiste à nier la réalité. Ni le végétarisme, ni le végétalisme (qui exclut tous les produits de l'exploitation animale, lait et œufs compris) n'ont d'effet négatif particulier sur la santé – les études disponibles montrent même plutôt l'inverse !

Tuer pour vivre n'est pas une fatalité. Cela n'est nécessaire ni individuellement ni collectivement. Les animaux d'élevage consomment bien plus d'aliments que leurs chairs mortes n'en fournissent. Pourtant, l'argent public est massivement dépensé pour soutenir l'élevage et la pêche.

Défendre nos droits

Aux animaux élevés et tués on n'accorde aucun droit; mais à nous qui sommes solidaires d'eux on en reconnaît, en principe. Nous entendons exercer pleinement nos droits, parce que ce sont les nôtres, et parce que ce sont les leurs, les seuls qu'ils puissent aujourd'hui, indirectement, posséder.

Nous avons le droit de manger correctement dans les cantines, au travail comme à l'école ou dans toute collectivité. Nous avons le droit d'élever nos enfants sans leur imposer les produits de l'abattoir. Nous demandons que l'on cesse d'utiliser nos impôts pour payer la viande ou le poisson des autres. Nous tenons à briser le silence qui est fait sur nos idées. Nous ne voulons plus que le seul discours public sur le sujet soit celui des industriels et intellectuels défenseurs de la consommation carnée. Nous demandons que l'on accepte le débat.

« Nous sommes le miroir de votre mauvaise conscience et ce miroir ne se cachera plus »

Face aux images des monceaux de cadavres d'animaux « détruits » pour cause d'ESB ou de fièvre aphteuse, nous étions seul-e-s à ne pas ressentir de honte. Pour nous. Nous avons honte pour les autres.

Surtout, nous étions tristes. Si nous tenons à affirmer notre fierté à refuser la barbarie, nous n'en éprouvons pas de satisfaction. Les animaux sont massacrés par milliards. On les tient pour muets, leurs cris ne comptent pas. Nous parlerons pour eux jusqu'à ce que le massacre cesse.

Nous sommes des animaux solidaires de tous les animaux !

ANNEXE 2

Ce courrier électronique a été envoyé à l'équipe d'organisation de la Veggie Pride en avril 2010.

Bonjour,

Parler de végéphobie est disproportionné : anti-végétarisme est plus proche de la réalité. Car que risque-t-on à afficher et même revendiquer son végétarisme ? Pas de lynchage, d'immolation, de pogroms ! Juste des railleries, des propos acerbes, des fins de non-recevoir. Ne peut-on supporter cela en regard de la souffrance des animaux ? Ne nous posons pas comme victimes, de grâce !

Et continuons nos actions pédagogiques envers les omnivores, sans violence, sans les agresser. "Cordianimalement"

ANNEXE 3

« Lettre aux parents, frères et sœurs, d'un humain vegan »
Article paru dans le n°99 de la revue « *Alternatives végétariennes* »

[vegan : humain qui n'utilise aucun produit issu de l'exploitation d'autres êtres, humains ou animaux, et est donc, entre autres, végétalien]

Chers tous,

Je m'apprêtais à préparer mon voyage pour venir chez vous, mais votre dernier coup de téléphone a interrompu mon élan.

Suite à vos précisions concernant le contenu du repas de réveillon, si je comprends bien, je suis invité, mais à ne rien manger, tout au plus à regarder les autres s'empiffrer et en être enchanté par osmose. Je suis quand même libre d'apporter mon repas, super... Mais alors, ce n'est plus être invité ? Et d'ailleurs je ne sais pas cuisiner dans ma voiture, surtout un repas de réveillon, déjà que je prends un jour de congé pour pouvoir faire le trajet ... Sinon, ah oui, vous me sortirez un steak végétarien tout fait, ce qui est un énorme effort de votre part, car « vous ne connaissez (toujours) pas ce truc », et ce sera mon repas de fête à moi. Trop sympa !

Vu que cela s'est déjà déroulé ainsi certaines autres années, c'est vrai que j'aurais pu m'y attendre. C'est bête, j'ai cru, comme cela fait plus de dix ans que je suis « comme ça », que vous saviez maintenant que ce n'est pas une simple lubie, encore moins un caprice et pas non plus un état de fait que je veux « imposer ». En effet, s'il vous est arrivé de tenir compte de mes « particularités », cela ne vous a pas rendu végétariens pour autant.

Le sous-entendu récurrent est que, comme d'habitude : « Je ne dois pas faire encore ch*** avec ma bouffe », expression imagée que l'un d'entre vous, pas le plus diplomate ni le plus raffiné, mais le plus représentatif de votre pensée (puisque personne n'a réagi contre à l'époque), m'a déjà servie à une autre occasion. Bien sûr, je dois être poli, ... moi. Bien sûr, je

ne dois pas faire de vagues, ...moi, et ne pas être intolérant, enfin !

Vous m'avez appris qu'il fallait d'abord penser aux autres, aux pauvres, aux affamés, aux innocents, aux faibles, qu'il faut ne pas accepter les injustices, et à tout le moins refuser qu'elles passent par nous, qu'il faut respecter la nature, qu'il faut se documenter pour se faire sa propre opinion, remettre en question ce qui semble de l'acquis, c'est-à-dire pratiquer le doute scientifique, et aussi qu'il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger. Enfin, vous m'avez inculqué plein de choses qui, quand je les ai mises en application, ont eu comme conséquence désastreuse de vous faire fuir ma présence. Allez comprendre ça... ? Mais voilà, maintenant que je connais certaines réalités, je ne peux pas faire semblant de ne pas... Pourtant, comme tout être humain normalement constitué, j'espérais juste être reçu à un repas avec un minimum de choses prévues en commun, en y prenant ma part de travail, bien sûr, avec le et/ou la cuisinier(e) à féliciter en chœur, où nous pourrions nous réjouir tous ensemble, et donc vivre un moment de gaieté et de partage. Je vous assure que c'est tout simplement naturel comme attente. Aucune bizarrerie là-dedans.

Donc, cas d'école, si vous invitez par exemple un Indien non-mangeur d'animaux, vous n'allez pas lui cuisiner pile ce jour-là ce qui ne lui convient pas, car ce serait lui faire un affront... Vous allez chercher parmi les recettes disponibles ce qui existe en commun entre vos habitudes et les siennes, car c'est un Terrien, et il trouve sa nourriture sur la même planète que vous. Et il n'est pas difficile à l'heure d'Internet d'obtenir des centaines de recettes même végétaliennes, excellentes, dont certaines ont été primées par la communauté des restaurateurs toutes tendances confondues. Alors pourquoi vouloir cuisiner à tout prix un repas sans tenir compte, non pas d'un Indien inconnu, mais de votre fils et frère, que soi-disant vous aimez, et refuser de partager une table avec lui, comme il se doit de par les coutumes du bon accueil ? Mais moi, il paraît qu'il est super stressant de m'avoir au repas et que la maîtresse de maison est vraiment fâchée que j'aie osé critiquer le foie gras...

Oui, c'est vrai, j'ai eu la naïveté de croire que les relations étaient autres que diplomatiques et codées entre nous, que vous alliez partager, ou presque, un repas avec moi et qu'être ensemble, surtout pour Noël, était plus important que toute considération plus matérielle. D'ailleurs, c'est dans cette optique que j'étais prêt à rouler pendant des heures et des heures sur des glaçons !

Mais je vais faire plus cool pour tous : je vais rester ici.

Toutefois, au nom du passé et de tout ce que vous m'avez transmis, et d'autres choses encore qui ne s'expliquent pas, au nom de la tendresse que représente une famille, sachez que je vous aime et que j'avais vraiment envie de vous revoir, de vous sourire, de discuter... J'ai même déjà acheté tous les cadeaux, pour vous et les enfants... ! Mais pas de problème, j'ai encore le temps de les poster...

Je vous souhaite une merveilleuse fête de Noël, tous ensemble, et vous embrasse bien fort.

ANNEXE 4

Témoignage de Pierre

Article publié sur le blog végéphobia <http://tinyurl.com/65urrgn>

Je suis végétalien pour des raisons éthiques, et je vais régulièrement dîner chez les parents de ma copine. Je me suis expliqué, mais ils n'ont jamais vraiment compris ma démarche, notamment en ce qui concerne les produits laitiers et les œufs.

La maîtresse de maison a souvent commis des erreurs, me servant par exemple :

- De la tarte aux légumes avec des œufs, d'élevage en batterie qui plus est, et de la crème (« ha j'avais pas compris »)

- De la choucroute cuite au lard (« j'avais pas vu qu'il y avait du lard dedans »)

- Des haricots cuits à la graisse d'oie (« je comprends pas cette rigidité, je te l'aurais pas dit t'aurais même pas senti le goût »)

- Des pâtes au fromage (« je savais pas que dans le "*pesto*" il y a du fromage »)

A aucun moment je n'ai râlé. A chaque fois je me suis contenté de refuser poliment le plat. Et à chaque fois, non seulement pas le moindre mot d'excuse, mais c'est moi le fautif parce que je suis trop « rigide », je suis dans la « religion ». J'aurais dû manger leurs plats pour leur faire plaisir...

Pourtant j'ai exposé mes arguments et le père m'a dit qu'il les comprenait parfaitement, faudrait savoir ! Mais à chaque fois ce que je dis rentre par une oreille et sort par l'autre, la fois d'après, c'est oublié.

Deux ou trois fois, je me suis contenté de patates bouillies et de tranches de pain.

A cause de tous ces couacs et plutôt que de m'énerver, j'ai proposé gentiment de faire la cuisine moi-même la prochaine fois. Y a pas plus diplomatique comme approche, n'est-ce pas ? Tout le monde a accepté.

Le jour dit, je suis arrivé avec mon sac de victuailles, j'ai fait la popote, j'ai servi mon plat, et que croyez vous qu'elle a fait, la mère ? Elle a posé à côté de mon plat du jambon et de la viande en croute (achetée chez le boucher), pour « compléter » mon repas au cas où le frère ou le père aient encore faim. Là mon sang n'a fait qu'un tour. Quel manque de politesse minimale ! En plus, je leur avais déjà dit que je vivais mal leur manque de respect à mon égard, cette façon de me servir par mégarde des produits animaux tout en m'accusant de rigidité de pas vouloir en bouffer. « Je n'y ai pas pensé », « j'avais pas compris qu'on devait pas manger de viande » : mais justement, c'est bien là le problème ! Mon engagement éthique est tellement inexistant à leurs yeux que ça fait même pas tilt dans leur tête quand ils ouvrent une boîte « avec graisse d'oie » écrit en gros dessus. Qu'ils comprennent pas que de rajouter de la viande à mon repas explicitement sans viande ça va me vexer. J'ai expliqué mes arguments plusieurs fois, ils savent que j'ai participé à la semaine mondiale pour l'abolition de la viande, que je m'occupe d'un site sur le sujet, que je prépare un texte sur la question... Que puis-je faire de plus pour leur faire comprendre que ça me tient à cœur ?

Ils m'ont accusé d'attenter à leur liberté. Tout en disant par ailleurs qu'ils ne mangent pas beaucoup de viande, ce qui aggrave leur cas : ça prouve qu'ils peuvent ne pas manger de viande pendant un repas, et qu'ils auraient pu s'abstenir de servir de la viande les soirs où j'étais là (ce que je n'ai jamais réclamé). Faut arrêter de déconner, c'est pas un effort surhumain de ne pas manger de la viande pendant un malheureux repas, une malheureuse fois dans l'année. Je parle même pas du

fromage qu'ils ont mangé en fin de repas, ça je m'en fiche. Mais des lambeaux de cochon et de bœufs pour accompagner mon plat, quand même... Si on demande à n'importe quel péquin dans la rue « un partisan de l'abolition de la viande te cuisine un plat végétalien, est-ce qu'il va être vexé si tu sers de la viande à côté ? », tout le monde répond oui. N'importe qui ayant un minimum de tact, un minimum de sensibilité, un minimum de bon sens.

En plus, dans un premier temps j'ai eu mon réflexe habituel, cette saleté de réflexe qu'on nous inculque à avoir, à force de nous répéter qu'on emmerde le monde : j'ai fermé ma gueule. Je me suis servi du pinard et je n'ai rien dit.

Mais ma copine, voyant mon visage blême, m'a demandé de dire ce que j'avais sur le cœur. J'ai refusé. Elle a insisté, alors je l'ai dit. J'ai dit qu'il est vexant, quand on est anti-viande militant, de voir des gens rajouter de la viande dans un repas qu'on cuisine. Et une fois de plus, non seulement pas le moindre petit mot d'excuse (je n'en attendais pas tant), mais ils m'ont accusé d'être un extrémiste, de vouloir « diviser » les gens lors d'un moment de « rassemblement » qu'est le repas, de les « brusquer », de me formaliser pour pas grand chose. C'est là que j'ai vu rouge, j'ai pris mon manteau et je suis parti. Et je n'ai pas envie d'y retourner.

Le fond du problème, ce ne sont pas les erreurs, c'est leur réaction, cette façon de ne jamais tenir compte, que ce soit dans leur comportement ou dans la façon dont ils jugent mes actes, de ma sensibilité morale. Pourtant, n'importe qui est touché par ce qu'il réproouve moralement. Sauf les psychopathes. Par exemple, les deux personnes dont je parle seraient choquées si elles assistaient à une pendaison, un excision, la bastonnade d'un esclave, même si c'était légal dans le pays dans lequel elles se trouveraient. Je suis même prêt à parier qu'elles seraient choquées par des vidéos d'abattoir. Nous, non. Nous autres végétariens n'avons pas de droit de manifester notre sensibilité morale. Nos convictions devraient être froides et abstraites. Notre opinion sur la question de la viande devrait être aussi détachée et distante que notre opinion sur les causes de la chute de l'empire romain, ou notre avis sur la théorie quantitative de la monnaie.

Voilà probablement pourquoi ils ont interprété mon refus de faire des écarts non pas comme une réaction morale, mais comme un rigorisme doctrinal de mauvais aloi, une volonté religieuse de pureté, une phobie pathologique d'être contaminé par un aliment « impur ». Voilà pourquoi ils ont pris mon souhait qu'il n'y ait pas de viande avec le repas que j'avais préparé pour une agression liberticide.

J'aurais pu prendre les choses à la rigolade, mais j'en avais marre. J'ai déjà pris les choses à la rigolade, ça évite le clash, mais sans régler le problème. Face à un problème récurrent, face à de la mauvaise foi, il arrive un moment où il faut dire les choses clairement.

Ma copine fut affectée par cet incident, et déçue par l'attitude de ses parents. Sans être végétarienne elle-même (pour l'instant), elle comprend très bien ma position, et est d'accord sur l'essentiel.

ANNEXE 5

Témoignage de Marie-Laure

Après avoir passé la soirée au restaurant avec mon compagnon, nous sommes passés voir des amis qui faisaient un barbecue.

Ça faisait deux minutes que j'étais arrivée, je n'étais même pas encore assise, qu'ils plaisantaient déjà. Ils s'y sont mis à quatre. Et pendant vingt minutes, ils étaient morts de rire en brandissant les brochettes qui cuisaient sur le barbecue, me les mettant sous le nez en imitant des cris d'animaux et me disant « tiens t'entends le veau qui crame? ah là c'était un porc... » et quand je leur ai dit « vous êtes vraiment trop cons, arrêtez ça devient lourd », une "copine" me rétorque : « ben écoute, faut assumer tes choix ma cocotte hein, tu t'attendais à quoi? ». Dans la foulée, la voilà qui lance à un couple avec un bébé qui était là et que je venais de rencontrer « ouais ouais elle est à fond là-dedans, elle fait même des manif, ya pas longtemps, elle était à une gay pride pour les gens comme elle (copine morte de rire en racontant l'histoire) Ahlalala qu'est-ce qu'elle m'a fait marrer avec ça! Pas de bol Marie-Laure, hein, ya tout ce que t'aimes pas ce soir : de la viande et un bébé! ». Je vous laisse imaginer la tête du couple de parents qui m'ont sans doute vue comme une illuminée qui supporte pas les enfants... j'ai essayé de garder mon calme et d'expliquer mon choix de vie mais je pense que je suis parue trop agressive pour être crédible sur ce coup-là...

ANNEXE 6

Chaussures « éthiques » ? N'importe quoi !

Article paru sur le blog d'Agnes Pignataro (article du 3 Avril 2010)
<http://tinyurl.com/3189sv2>

Il y a une boutique dite de « chaussures éthiques » qui se trouve à la Croix-Rousse. Elle s'appelle Exoshoes. Il m'est déjà arrivé de passer devant et de remarquer que dans sa vitrine il n'y a que des chaussures en peau d'animal mort. Aujourd'hui, étant à la recherche d'une nouvelle pair de chaussures, et souhaitant acheter un produit du commerce équitable, je me suis dit que, *quand même*, dans cette boutique de « chaussures éthiques » il devait bien y avoir *au moins* quelques modèles en tissu. D'autant plus que nous allons vers l'été. Allez, je me suis dit, soyons confiants. Je suis entrée.

Hélas, quelle déception. Autour de moi, que des chaussures en animal mort. Très jolies, bien entendu. Très colorées, très tendance, et sans doute très équito-écologico-naturo-exotico et cætera et cætera. Mais très « animaux morts » aussi.

Au fond de la boutique, un monsieur, le propriétaire sans doute. Je lui demande s'il a des chaussures sans cuir, il répond non. Je pourrais partir sans rien dire. Mais, bon dieu, la mort n'est pas éthique, *ne peut* être éthique : faut-il toujours le taire ? Aujourd'hui je n'ai pas envie de me taire.

Ce magasin ne se définit-il pas éthique ? je lui demande. Il se lance en une description enthousiaste des qualités de ses chaussures : elles sont produites sans exploitation des travailleurs, ne contiennent pas de substances chimiques... Je l'arrête : elles sont faites avec la peau des animaux : est-il éthique de tuer des animaux inutilement ? Il faut manger ! me répond-il. Mais ce n'est pas nécessaire de tuer les animaux pour manger, lui dis-je. Il me regarde comme si je venais d'une autre planète. Comme s'il ne savait pas qu'il y a des gens qui ne mangent pas les animaux. En réalité, il le sait, comme tout le monde, j'en suis sûre. Mais ça donne toujours un avantage psychologique de traiter les autres d'anormaux.

J'insiste : ce n'est pas nécessaire de tuer les animaux, ce n'est pas éthique. Il me rétorque qu'il n'a pas la même vision de l'éthique que moi. Hop, le joker du relativisme est joué. Chacun pense ce qu'il veut, donc plus de discussion possible.

Des clients entrent. Je répète ma question : est-il éthique de tuer des animaux inutilement ? Non ! me dit-il de façon théâtrale en ouvrant la porte. Je vous dis ce que vous voulez entendre..., ajoute-t-il. Sous-entendu : pour que vous vous en alliez et que je puisse vendre mes « chaussures éthiques » en paix.

Les affaires sont les affaires, quoi !

ANNEXE 7

Extrait d'une discussion sur le forum « cuisine végétarienne » du site aufeminin.com
Sujet de la discussion : « recueil de réactions au végétarisme » <http://tinyurl.com/3kjj8rz>

Hier, j'ai été voir mon médecin pour avoir un certificat médical pour un concours (une course de 2000 m). Et, bien sûr, la question habituelle : « Tu ne manges toujours pas de viande ?

— Bah, non. »

Et là, la question dramatique (tout était dans le ton) : « mais, pourquoi tu fais ça ? » (sous entendu, pourquoi tu te détruis comme ça ?)

Je lui (ré)explique que la viande me dégoûte, que c'est viscéral...

« Et tu comptes en remanger quand ?

— Jamais

— Et du jambon, tu en manges ?

— C'est de la viande !

— Et du veau ?

— C'est de la viande !

— Et du poisson

— Non plus !

J'ai eu droit à une belle grimace de dégoût. Mon dieu, que c'est dur d'être végétarienne : on mange mal !

— Mais, tu es dans une secte ?

Là, je commence à en avoir ras le bol... Elle commence à prendre ma tension... (d'ailleurs, je me demande comment je n'ai pas atteint les 18 avec toutes ses questions, parce qu'elle ne s'est pas arrêté une seule seconde...

— Tu vas au restaurant ?

— Comme tout le monde, j'y vais de temps en temps...

— Mais qu'est ce que tu manges ? Tu manges des mangoustes ?

Je lui explique qu'au mieux, il y a des plats "adaptés", parfois, on peut demander des petites modifs, et qu'au pire, je ne prends que les garnitures, tout en me "rattrapant" sur les autres repas.

— En fait, tu te rattrapes sur les gâteaux en arrivant (hum, comment prendre cette remarque ?)

— Non, je rééquilibre (protéines, fer...)

— Mais, en fait, c'est monastique, c'est ecclésiastique... (et c'est reparti sur les sectes et compagnie !!!)

— Non, c'est un choix ! »

Bilan: je suis venu pour un simple certificat médical, et j'ai gagné en plus : un interrogatoire en règle, et une énième prise de sang pour vérifier mon taux de fer, alors que les dernières prises de sang étaient bonnes.

ANNEXE 8

Lettre de David, envoyée à son médecin généraliste en juillet 2010.

Monsieur,

Suite à l'échange que nous avons eu lors de la consultation de ma femme et moi auprès de vous le 19 juin dernier, je me permets de vous joindre les documents suivants provenant de sources qui n'ont rien de « marginales » :

— La position de l'Association diététique américaine (ADA) et des Diététiciens du Canada⁽¹⁾ (deux premières pages sur 18), qui affirme en particulier :

Une alimentation végétalienne bien planifiée et les autres types d'alimentations végétariennes sont appropriés à toutes les périodes de la vie, y compris la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance et l'adolescence.

— Des extraits de *Handbook of Nutrition and Food*⁽²⁾ Cette somme de 1245 pages est une référence reconnue en matière de nutrition. L'auteur du chapitre sur l'alimentation des enfants et adolescents reprend à son compte la position de l'ADA citée ci-dessus⁽³⁾. Ceux du chapitre sur les alimentations végétariennes notent dans leur paragraphe de conclusion :

Une personne qui suit un style de vie végétarien peut avoir des risques significativement inférieurs de bon nombre de maladies chroniques, telles que les maladies cardiaques et le cancer, qu'une personne omnivore⁽⁴⁾.

Ces deux documents indiquent aussi les carences potentielles d'un régime végétalien, et les moyens de les éviter. Ils témoignent du consensus qui existe en dehors des frontières de notre petit pays sur le fait qu'il est possible de vivre, sans grandes difficultés, d'une alimentation végétarienne, y compris végétalienne.

Ma femme et moi sommes végétaliens parce que nous refusons de faire abattre les animaux pour leur chair et de les faire exploiter pour le lait et les œufs. Cette position n'est pas de nature médicale et il n'est donc pas de la compétence des médecins de la contester. Nous demandons aux médecins de nous indiquer les moyens, puisqu'ils existent, de nous alimenter en conformité à nos choix, et non de nous imposer leurs propres choix.

J'étais venu pour comprendre la signification des écarts à la norme qui apparaissent dans mes dernières analyses sanguines. Au début de l'entretien, vous avez affirmé que vous m'auriez appelé s'il y avait eu là quoi que ce soit de notable. Pourtant, après la discussion sur le végétalisme, vous m'avez au contraire cité ces analyses comme preuve de la nocivité de ce régime. Jamais vous n'aviez vu une calcémie si basse! Vous ne vous êtes même pas préoccupé de savoir si ce taux bas était d'apparition récente, alors que je vous avais apporté mes analyses antérieures. De fait, elles font toutes état d'une

calcémie normale, y compris celles de novembre 2006 — alors que je suis végétalien depuis 1991. En somme, vous n'avez pas fait votre métier.

Vous avez l'excuse de ne pas être le seul, en France, à avoir cette attitude. Les documents de l'Afssa que vous avez voulu me donner adoptent à l'égard du végétarisme, et encore plus du végétalisme, une attitude systématiquement négative, grossissant les difficultés, conseillant aux végétariens de... manger du poisson⁽⁵⁾ et affirmant que «*le suivi d'un régime végétalien à long terme fait courir des risques pour la santé*»⁽⁶⁾.

Effectivement, il est risqué d'être végétalien, à partir du moment où le corps médical français refuse aux personnes végétaliennes le même niveau de soin et de conseil qu'il fournit à la population générale, rapportant tout problème bénin ou non qu'elles peuvent avoir à leur régime, cherchant à les persuader comme vous l'avez fait que «*l'alimentation normale de l'homme est omnivore*» — alors que la notion de normalité implique des considérations qui dépassent largement le domaine médical — , agitant l'épouvantail des carences comme s'il y en avait dix mille et qu'elles étaient impossible à éviter — alors qu'il y a un seul risque de carence vraiment notable, celle de la vitamine B₁₂, et qu'elle est facile à éviter.

Dès lors, il est logique que les personnes végétariennes ou végétaliennes tendent à cacher leur choix aux médecins qu'elles consultent, voire à ne plus les consulter du tout, ou à se tourner vers des théories « alternatives » parfois fumeuses. Ce qui est étonnant, dans ces conditions, c'est que malgré les difficultés créées par l'attitude du corps médical, les études globales tendent à montrer que les végétariens, y compris les végétaliens, sont plutôt en *meilleure* santé que la moyenne de la population, présentant en particulier, comme noté dans le passage cité plus haut, « des risques significativement inférieurs » notamment de maladies cardiaques et de cancer.

De fait, sur plusieurs points, il me semble être personnellement en meilleure santé aujourd'hui qu'il y a vingt-cinq ans, quand je mangeais encore les animaux. Mais quand un végétarien est en bonne santé, on dira toujours que cela ne compte pas car ce ne sont que des informations anecdotiques. Quand au contraire il a le malheur d'avoir un problème quelconque — cf. ma calcémie — brusquement ces scrupules méthodologiques disparaissent et son cas, pourtant tout aussi anecdotique, devient la preuve éclatante de la nocivité de son régime. Vous ne vous êtes pas non plus embarrassé de rigueur méthodologique quand vous nous avez agité le spectre d'enfants végétaliens décédés — alors que dans chacun de ces cas montés en épingle par la presse à l'encontre des végétaliens, l'examen objectif des faits montre que sont en cause bien d'autres problèmes que le végétalisme, comme pour la petite Louise morte en mars 2008 dans la Somme et qui n'était « végétalienne » qu'en ce sens qu'à 11 mois, elle était encore nourrie exclusivement au sein⁽⁷⁾. Ainsi, à défaut de faire votre métier de médecin, vous vous êtes fait colporteur de ragots.

J'imagine que pour une part votre attitude déplorable de ce jour-là était due au fait que ma femme

et moi étions arrivés en retard, et que vous vous êtes senti pressé par le temps. Soit ; alors pour nous faire excuser, et parce qu'il y a des chances que vous rencontriez d'autres végétaliens dans votre cabinet au cours de votre carrière, je vais vous donner quelques indications simples. Notez que je ne suis pas médecin, et qu'il n'est pas normal qu'un patient, végétalien ou pas, soit obligé de se transformer ainsi en expert en raison de la carence, non de son régime, mais du corps médical dans l'exercice de son métier.

Le seul point indispensable à soulever est celui de la vitamine B₁₂. Tout médecin face à un végétalien devrait systématiquement s'assurer de son apport en vitamine B₁₂. La carence en B₁₂ n'apparaît pas toujours mais ses conséquences peuvent être graves. Elle n'apparaît généralement qu'après plusieurs années. Elle peut provoquer des atteintes nerveuses irréversibles. Même légère, elle semble être à long terme un facteur d'artériosclérose et d'ostéoporose⁽⁸⁾. Elle se traduit rarement par une anémie chez les végétaliens, en raison de l'effet protecteur de l'acide folique abondant dans leur régime; les atteintes irréversibles en sont donc souvent le premier symptôme.

Les végétariens sont souvent quasi-végétaliens, et sont alors eux aussi en risque de carence en B₁₂. La vitamine B₁₂ n'est d'origine ni animale ni végétale, mais bactérienne. On trouve en France des aliments supplémentés (corn-flakes, jus de fruits), mais trop rarement, et à des doses généralement insuffisantes. La spiruline, souvent citée, n'est pas une vraie source. L'idéal est une supplémentation quotidienne, de 10g /jour au cours des repas; par exemple, par la vitamine B₁₂ Aguettant en ampoules buvables de 100g /1ml.

Parmi les carences souvent citées, certaines sont peu spécifiques aux végétariens/végétaliens, et d'autres relèvent surtout du mythe:

— **Les protéines** ne sont généralement pas un problème. « *Même les végétaliens, s'ils mangent un régime raisonnablement équilibré fournissant suffisamment de calories, peuvent facilement satisfaire leurs besoins de protéines* »⁽⁹⁾ Concernant une autre idée dépassée: « *Nous savons maintenant qu'il n'est pas nécessaire de combiner les protéines à chaque repas* »⁽¹⁰⁾. Il faut seulement veiller à l'apport en lysine, surtout en période de croissance. Les céréales sont pauvres en lysine, mais la plupart des autres protéines végétales, en particulier celles des légumineuses, sont de bonnes sources. La levure alimentaire est très riche en lysine, ainsi que les pâtés végétaux qui en contiennent.

— **Le fer** est souvent mis en avant pour affirmer la nécessité de consommer la viande rouge. Mais « *il existe des données qui indiquent que les régimes végétariens tendent à être plutôt riches en fer et que les anémies ferriprives ne sont pas plus fréquentes chez les végétariens que chez les consommateurs de viande* »⁽¹¹⁾ — La carence en **iode** est possible tant chez les végétariens que chez les nombreux omnivores qui ne consomment pas de poissons marins. Encourager l'emploi du sel iodé.

— **Le calcium** est abondant dans les végétaux. En cas de doute, encourager la consommation du

lait de soja supplémenté en calcium, ou des eaux minérales riches en calcium. Les besoins en calcium des végétaliens sont sans doute inférieurs à ceux des omnivores⁽¹²⁾.

— **La vitamine D**: problème spécifique pour les personnes à peau foncée et/ou qui ne vont pas au soleil. Le risque de carence est réel mais n'est pas spécifique aux végétaliens. La complémentation est déjà de routine pour les nourrissons.

— **Acides gras ω -3**: encourager la consommation d'huiles végétales riches en acide énique (ALA) comme l'huile de lin (50%), de cameline (35%) ou de colza (10%).

Au total, la seule chose indispensable de conseiller à un végétalien est la supplémentation en vitamine B₁₂. Pour le reste, les risques de carences n'ont rien de dramatique et sont comparables à ceux de n'importe quel omnivore. En prime, le végétalien bénéficiera de risques moindres de certains cancers, d'obésité, de maladies cardiaques, de diabète type 2, d'hypertension, de constipation et d'hémorroïdes, de calculs rénaux et biliaires, et peut-être de risques moindres d'arthrite, de goutte, de démence, de caries dentaires et d'ulcères du duodénum⁽¹³⁾. Ma femme et moi n'en demandons pas tant ; nous demandons simplement que les autorités médicales, et les médecins individuels, cessent d'asséner à la population que , « *le suivi d'un régime végétalien à long terme fait courir des risques pour la santé* » et au contraire fassent leur métier en donnant à leurs patients végétaliens les moyens, qui sont simples, de vivre en conformité avec leurs idées, et en leur fournissant le même niveau de service médical qu'à la population générale.

En espérant que cela vous fera au moins un peu réfléchir, je vous prie d'agréer, Monsieur, l'expression de mes sentiments sincères.

1 «Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian Diets», disponible en <http://tinyurl.com/ada-en-pdf>, traduction française en <http://tinyurl.com/ada-fr-pdf>.

2 Handbook of Nutrition and Food, Second Édition, dir. par Carolyn D. Berdanier, Johanna Dwyer, Elaine B. Feldman (2008), téléchargement gratuit à partir de: <http://tinyurl.com/HandbNutrFo>.

3 Ibid., chapitre 16 «Nutrition for Healthy Children and Adolescents Aged 2 to 18 Years» par Suzanne Domel Baxter, p. 323.

4 Ibid., chapitre 20 «Vegetarian Diets in Health Promotion and Disease Prevention» par Claudia S. Plaisted Fernandez et Kelly M. Adams, p. 413.

5 Guide «La santé vient en mangeant», p. 95; téléchargement <http://www.mangerbouger.fr/menu-principal/adultes/>.

6 Ibid., p. 97.

7 Cf. par exemple <http://tinyurl.com/bebe-dit-vegetalien>.

8 Par l'augmentation du taux sanguin d'homocystéine qu'elle provoque.

9 Handbook... (op. cit.), p. 390.

10 Ibid., p. 393. Cf. aussi la position de l'ADA (op. cit.).

11 Handbook... (op. cit.), p. 391.

12 Position de l'ADA (op. cit.), 3e page.

13 Handbook... (op. cit.), p. 392, tableau 20.5.

ANNEXE 9

Article sur la mort de l'enfant d'un couple de végétaliens
Chloé Durand-Parenti, « Le point », 04/04/08

Le bébé de 11 mois d'un couple de végétaliens meurt de malnutrition

Les parents d'une fillette de 11 mois décédée fin mars ont été mis en examen jeudi à Amiens pour "privation de soins ou d'aliments". Ils risquent jusqu'à 30 ans de prison. La père a été écroué. La mère, elle, aurait été remise en liberté.

Le 25 mars dernier, les pompiers n'avaient pu que constater la mort de l'enfant en arrivant au domicile de la famille, qui vit à Saint-Maulvis, près d'Oisemont dans la Somme. Inquiets de l'affaiblissement de leur petite Louise, née en avril 2007, les parents s'étaient finalement décidés à contacter les secours.

Une autopsie a mis en évidence de multiples signes d'infection et un défaut de soins et d'hygiène remontant à la naissance, selon le procureur de la République d'Amiens. La fillette ne pesait que 5,7 kilos contre une moyenne de 8 kilos, au moins, à cet âge.

Les parents étaient végétaliens : un régime alimentaire qui proscrit tout produit d'origine animale, y compris les oeufs ou le fromage. Âgée de 11 mois, Louise était exclusivement allaitée par sa mère, âgée de 37 ans, qui avait accouché à domicile, sans assistance médicale. Or, à partir de 6 mois, le lait maternel ne constitue plus une alimentation suffisante. Souffrant avant son décès d'une diarrhée et d'une bronchite non soignées, la fillette n'avait, en outre, pas été soignée correctement.

Le père reconnaît un défaut de soins

Le père, âgé de 42 ans, qui tenait un magasin de produits biologiques au Tréport dans la Seine-Maritime, "reconnait un manque de soins" à sa fille, a indiqué le procureur de la République d'Amiens, Patrick Beau. Les enquêteurs décrivent des conditions d'hygiène déplorables.

Une visite de la Protection maternelle et infantile (PMI) en novembre 2007 n'avait pourtant révélé aucune anomalie. Dans le village, le couple était perçu comme particulièrement discret. La famille, apparemment sans histoire, vivait repliée sur elle-même. La fille aînée du couple, âgée de 9 ans, n'était pas scolarisée. C'est sa mère qui lui donnait des cours à domicile. Pour l'heure, l'enfant a été confiée à ses grands-parents.

ANNEXE 10

Témoignage de Sandie, mère végétalienne
Paru dans le magazine Alternatives végétariennes sous le titre « Une discrimination toujours présente »

Je suis végétalienne (et « bio ») et maman d'un enfant que j'ai mis au monde végétalien (et « bio »).

Tout allait pour le mieux tant que je n'avais pas encore repris mon travail. Ensuite, j'ai dû placer mon fils chez une assistante maternelle agréée (en lien direct avec le système préscolaire des crèches, car elle y travaillait également). Très vite, nos rapports se sont détériorés car elle m'accusait « courtoisement » de maltraiter mon fils à cause de la pauvreté des apports nutritionnels que je lui donnais !

En France, le végétalisme est très mal vu et est considéré comme dangereux.

J'ai dû « harceler » le Maire de ma commune pour avoir un entretien avec lui et lui demander d'intervenir sur mon cas, car mon histoire avait fait le tour du personnel de la crèche de ma commune et la Directrice me soutenait qu'aucune autre assistante maternelle n'était disponible !

Après cet entretien, j'ai eu gain de cause auprès du Maire et la Directrice m'a mise en relation avec une autre assistante maternelle agréée. Mais le mal était fait et, rebelote, les mêmes accusations, les mêmes rapports tendus, etc... Ensuite, mon fils a intégré la crèche et j'ai réussi tant bien que mal à imposer mes repas végétariens et bio. Mais il n'empêche que nous avons la réputation d'être des parents dangereux et sectaires envers nos enfants ; nous portons l'étiquette « parents dangereux pour leur enfant, affaire à contrôler, et de très près ».

Ainsi, lorsque j'ai inscrit mon fils pour la maternelle, j'ai pris soin de prendre rendez-vous avec la Directrice afin de lui exposer mon souhait d'apporter les repas de mon fils. Mon dossier était prêt, avec notamment la position officielle de l'Association Américaine de Diététique sur l'alimentation végétarienne, ainsi que d'autres documents sur le bien fondé d'une telle alimentation lorsque celle-ci est bien menée.

Le rendez-vous n'a jamais eu lieu (la Directrice était en formation...) et ce n'est que par téléphone que j'ai pu le lui dire et m'entendre répondre que c'était d'accord.

Or, le jour de la rentrée, quand j'ai donné le repas de mon fils à la maîtresse, celle-ci m'a dit : « ah oui, c'est pour le petit Tony, il est allergique, c'est ça ? » Voilà, si je ne voulais pas d'ennuis, il fallait que je mente et que je dise oui ; mais alors, j'aurais menti également à mon fils en lui faisant croire qu'il était malade, et de cela, il n'en était pas question ! Donc, le lendemain, la directrice et la maîtresse m'ont convoquée pour m'entendre sur mon mode d'alimentation. Elles étaient choquées et m'ont dit que c'était interdit et grave.

Ca a été l'enfer pour moi tout au long de l'année, car je vivais très mal le fait que mon fils mange des animaux ; j'étais convoquée tous les quatre matins à son sujet : tout ce qu'il faisait ou ne faisait pas était forcément lié à la maman complètement détraquée et hors d'un système social normal ; la bosse sur le front de mon fils était matière à soupçon bien plus que celle de tout autre enfant ; une maladie chez mon fils était plus bizarre que chez tout autre enfant ; les caprices de mon fils étaient plus alarmants que chez tout autre enfant.... etc., etc.

Et c'est ainsi que j'ai fait l'objet d'un signalement (émanant de la Directrice et de la maîtresse)

auprès de l'Éducation nationale de mon département pour, je les cite : « enfant en danger ou dans le cas de le devenir ». Ce signalement relatait un nombre considérable de points pour lesquels j'étais directement accusée de maltraitance nutritive, mais aussi de maltraitance morale et physique, d'être une femme et une mère dangereuse, de vouloir isoler mon enfant, etc. Une secte à moi toute seule, quoi !!!

Aujourd'hui, et ce depuis deux ans (et malgré un changement d'école) mon cas fait encore l'objet de :

- 1 - une enquête sociale avec obligation de me rendre au service concerné une fois par mois ;
- 2 - un suivi psychologique établi par l'école de mon fils (médecin scolaire, psychologue, infirmière, assistante sociale, puéricultrice, directrice et maîtresse de l'école), avec obligation de m'y rendre une fois tout les deux mois ;
- 3 - un suivi psychologique de mon fils par l'intermédiaire d'une psychologue qui vient le chercher dans sa classe à raison d'une fois par mois ;
- 4 - un suivi psychologique extrascolaire de mon fils par un pédopsychiatre.

Mon fils n'est plus l'enfant végétalien dont je rêvais pour son avenir ; il mange maintenant depuis deux ans à la cantine, des animaux et des sous-produits animaux et non bio.

Même si l'enquête sociale est classée sans suite, QUI nous dédommagera de tout le chagrin, de toute l'angoisse et de toutes les blessures morales face à cette forme de discrimination ?

Alors mon seul et unique conseil : trouver LA personne de confiance (surtout pas de nourrices agréées qui sont en lien direct avec le reste du système préscolaire) qui viendra chercher votre enfant, lui fera manger à son domicile le plat que vous aurez préparé et le ramènera à l'école. Ceci est valable le temps de la crèche ainsi que toutes les années de maternelle. Ensuite, en CP, il faut oser espérer que votre enfant sera à même de dire « NON » à ce qu'on lui propose et que ce « NON » sera respecté par le personnel encadrant.

Certaines personnes contesteront peut être le fait que ce soit là l'unique échappatoire, mais sachez que si vous faites ne serait-ce que vous renseigner sur l'éventualité d'une quelconque compréhension de la part de la direction d'une école, alors, quelle que soit la réponse apportée, ils sauront que vous êtes « différents », et vous ne pourrez plus faire machine arrière, avec la probabilité de vous heurter à tout le reste de la société dite « normale ».

