

Dr. med. Ernst Walter Henrich

Végan

L'alimentation la plus saine

et ses effets sur le climat et la protection de l'environnement,
sur le respect des droits des animaux et des êtres humains.



Impressum

Alimentation végane : le mode d'alimentation le plus sain, médicalement recommandé et ayant des effets positifs sur le climat et la protection de l'environnement ainsi que sur le respect des droits des animaux et des hommes.

Editeur : Fondation ProVegan Dr.med.Henrich (reconnue d'utilité publique et méritant le soutien)

Auteur et éditeur :

Dr. med. Ernst Walter Henrich

Internet : www.ProVegan.info

Email : info@proVegan.info

Edition 08/2013

Note pour la traduction française :

Pour traduire le mot « vegan » utilisé en allemand (et toutes les autres langues) nous aurions pu utiliser le mot « végétalien » plus courant en français. Nous avons préféré garder le mot « végan » qui est un terme introduit récemment dans la langue française pour rester près du texte original allemand et aussi parce qu'il correspond à une notion plus vaste que le terme « végétalien » qui concerne essentiellement le mode d'alimentation. Le mode de vie « végan » étend le respect de la vie animale également à d'autres domaines comme l'habillement, les produits cosmétiques, les produits pharmaceutiques etc.

Les traducteurs : Bénédicte, Danielle et François CENKI

Crédit photos:

© Fotolia.com: soupstock, olly

© iStockphoto.com: bluebird13, theo_stock, Vladimir Maravic, **Николай Григорьев**, loops7, Carey Hope, Chris Schmidt, Mayumi Terao

© PETA Deutschland e.V.

CDC/Dr. Lyle Conrad

Préface de l'auteur

L'homme de génie, Albert Einstein, disait déjà il y a des décennies :

*« Rien n'améliorera autant la santé des hommes et les chances de survie sur la Terre que le pas vers une alimentation **végétarienne**. »*

Des paroles étonnantes à une époque où on ne savait pas encore beaucoup de choses sur les rapports et les répercussions de l'alimentation sur la santé, l'environnement, le climat, la famine dans le monde, les droits des animaux et des hommes. Si Albert Einstein avait pu alors disposer des connaissances de la science moderne, sa déclaration aurait été certainement un peu modifiée comme suit :

*« Rien n'améliorera autant la santé des hommes et les chances de survie sur la Terre que le pas vers une alimentation **végane**. »*

L'alimentation végane ne contient aucun produit d'origine animale et, dans la mesure où elle est mise en œuvre correctement et avec variété, elle représente l'alimentation la plus saine et ce qu'il y a de mieux pour l'environnement, le climat, les animaux et les hommes. L'alimentation végane et le mode de vie végan ayant un impact tellement important sur chaque individu en particulier, sur la société dans son ensemble -en particulier sur nos enfants et petits enfants- sur l'environnement, le climat et les animaux, que je me suis décidé à éditer cette petite brochure. Car ce n'est que lorsqu'on a suffisamment de bonnes informations que l'on peut prendre les bonnes décisions pour son propre bien-être et pour le bien du monde.

Les habitudes alimentaires des pays industrialisés ont des répercussions dramatiques sur la santé humaine, sur le changement climatique, sur l'environnement en général, sur le destin des animaux, sur le destin de millions d'humains qui souffrent de la faim et celui des enfants qui en meurent par millions. Cette brochure et le site www.ProVegan.info ont pour but de mettre en évidence les innombrables avantages de l'alimentation végane pour les êtres humains, les animaux, l'environnement et le climat.

Il est important de savoir que l'alimentation végane ne signifie pas du tout ascétisme ou renoncement mais pur régal comme le prouvent de façon impressionnante les livres de recettes véganes et les restaurants végans.

Dr. med. Ernst Walter Henrich



Végan

Le mode alimentaire le plus sain

L'alimentation a une influence décisive sur notre santé : « Nous sommes ce que nous mangeons ». Une alimentation optimale nous donne de très bonnes chances de vivre une longue vie en bonne forme et avec la meilleure santé possible. Vu l'importance extraordinaire de l'alimentation, n'est-il pas évident de chercher à savoir à quoi ressemble une alimentation saine du point de vue de la science de la nutrition en s'appuyant sur des études internationales sérieuses ?

Bien que nous connaissions tous par les médias la recommandation de manger plus de fruits et légumes et moins de viande, la viande passe encore toujours pour un composant

normal d'une alimentation saine. Les **dommages sur la santé dus à la consommation de viande** ont pourtant été dévoilés par d'innombrables études scientifiques. Les **conséquences catastrophiques** que **le lait, le fromage et autres produits laitiers** ont sur la santé, sont beaucoup moins connues. Lorsque des catastrophes naturelles ou attaques terroristes font des centaines ou des milliers de victimes, l'effroi est grand. Mais on accepte de façon étonnamment impassible qu'une **alimentation erronée**, immanente à la société, **soit la cause de million de morts** par cancer, maladies cardiaques, hypertension, diabète, maladie d'Alzheimer, obésité et autres maladies graves dépendant de l'alimentation. Alors que la population est mal informée sur la question d'une alimentation saine voire induite en erreur, **certains secteurs de l'économie profitent de la situation**.

Médecins, cliniques, fabricants d'appareils médicaux et trusts pharmaceutiques ne peuvent qu'engranger des profits conséquents quand les gens souffrent de maladies chroniques et sont traités pour cela. **L'industrie animale** ne fait des profits énormes que si les gens consomment des produits animaux qui les rendent malades, comme la viande, le lait, les produits laitiers, les œufs et les poissons. Ce qui est insidieux, c'est que les conséquences sur la santé d'une alimentation erronée à base de produits animaux ne se voient pas tout de suite mais seulement après des années. Certes, le progrès médical est énorme, mais nous payons pour cela un prix élevé de deux points de vue. Premièrement **le coût de la santé** augmente et avec lui la contribution des caisses de maladie. Deuxièmement, grâce aux progrès de la médecine, les gens malades à cause des produits animaux vivent de plus en plus âgés. Avec la chimiothérapie, les médicaments, les appareils médicaux les plus modernes, les opérations et autres interventions invasives coûteuses **on ne traite pas la cause mais les symptômes** des maladies chroniques, on prolonge la vie des malades mais **la plupart du temps aussi leurs souffrances**. En outre, le but d'une médecine responsable, soucieuse de l'intérêt des humains, devrait avoir pour objectif une longue vie dans les meilleures conditions de **santé du corps et de l'esprit**. Mais ceci ne peut être atteint que **par la prévention**, c'est-à-dire une **alimentation saine** et un mode de vie sain. Mais les gens en bonne santé ne font rien gagner ni aux médecins, aux cliniques, à l'industrie pharmaceutique ni aux fabricants d'appareils médicaux. Mais alors, qui a donc intérêt à maintenir les gens en bonne santé ? Selon mes observations même pas **les caisses de maladie**. Car, quelle que soit l'augmentation des frais de santé, les assurés les payeront par des cotisations plus élevées. Même **la politique** est à tel point maintenue sous le joug des industries de la santé et les industries animales qui profitent de la situation que l'on ne peut attendre aucun secours même de ce côté.

Mais il y a pire. Partout dans le monde, des organismes s'occupant de nutrition donnant des recommandations à la population, indépendantes à première vue, sont en fait financés dans une large mesure par **l'industrie de la viande, du lait et des œufs**. De nombreux scientifiques d'institutions s'occupant de nutrition, indépendantes en apparence, reçoivent par exemple des propositions de contrats bien payés en tant que conseillers ou d'autres contrats lucratifs de la part des industries de la viande, du lait et des œufs. Dans ces conditions, les organismes et leurs chercheurs donneront-ils des recommandations contre les produits des entreprises qui les payent ou dont ils tirent profit d'une manière ou d'une autre ? Au niveau

politique également, les représentants des intérêts des industries animales œuvrent avec succès. C'est exactement pour cette raison que, partout dans le monde, des sommes gigantesques affluent sous forme de **subventions** vers l'industrie animale. L'Union Européenne à elle seule dépense chaque année 50 milliards d'euros en subventions à l'industrie agricole, et la majeure partie va à l'industrie animale. De plus, des primes supplémentaires à l'exportation sont données pour les produits animaux de sorte que des produits animaux bon marché de l'UE inondent le marché mondial et détruisent l'existence des paysans dans les pays pauvres.

Partout dans le monde des représentants de l'industrie animale siègent dans les instances de l'état qui établissent les recommandations nutritionnelles officielles et ce en situation majoritaire la plupart du temps. Dans la plupart des cas on ne peut pas les identifier comme étant des représentants de l'industrie animale. Des contrats bien payés de conseiller ou autres contrats lucratifs passent inaperçus en tant qu'activité annexe. Dans son livre « Le Rapport Campbell » (China Study), le Professeur Campbell a dévoilé ce système en connaissance de cause. Voici un exemple venant de Suisse où l'on ne s'est même pas donné la peine de cacher les relations avec l'industrie animale : jusqu'il y a peu, la responsable du marketing de l'industrie de la viande siégeait à la « Commission nutrition de la Confédération » considérée en Suisse comme l'institution la plus haute pour donner des recommandations alimentaires et qui conseille le gouvernement suisse. Cette dame, en tant que responsable du marketing, avait pour attribution d'encourager la commercialisation de la viande. Peut-on imaginer que cette dame s'exprime contre la viande et se dresse alors contre les intérêts de son employeur ?

C'est un système de **manipulation en toute légalité** et qui a cours dans le monde entier. Dans les instances responsables de nutrition siègent des lobbyistes, des chercheurs en nutrition et des médecins, des professionnels de marketing et de relations publiques qui sont payés par les industries de la viande, du lait et des œufs. Et ce sont précisément ces personnes qui élaborent les conseils nutritionnels pour la population. C'est pour cela que ces recommandations contredisent si souvent la position des scientifiques sérieux qui démontrent les répercussions négatives des produits animaux sur la santé. Dans son livre le Professeur Dr.T.Colin Campbell résume ce **système de manipulation** comme suit : **« Nous savons énormément de choses sur la relation entre alimentation et santé. Mais la véritable connaissance est ensevelie sous un brouillamini d'informations subjectives voire dangereuses pour la santé provoqué par une pseudoscience, les régimes à la mode et la propagande de l'industrie alimentaire ».**

Une méthode de manipulation en vogue et courante est la contestation des études effectuées par des scientifiques sérieux qui présentent des faits précis sur le caractère nocif pour la santé des produits animaux. Des détails mineurs sont critiqués, comme celles concernant, par exemple, la méthodologie d'une étude. La critique est certes volontairement tirée par les cheveux et peut, la plupart du temps, être facilement réfutée. **Mais le but de l'industrie animale est atteint : l'étude est critiquée par une personne qui soutient l'industrie animale et soudain l'étude en question est „controversée”.** Que des scientifiques sérieux argumentent maintenant avec une étude absolument sérieuse, on

opposera à celle-ci le mot magique « **controversée** ». Ainsi, avec des méthodes déloyales, on a réussi à entamer la crédibilité des scientifiques sérieux et de leurs études. Le citoyen moyen ne peut pas discerner tout cela et met sur le même plan „controversé” et „faux” ou bien „pas sérieux”. C’est le citoyen déconcerté qui, manipulé par cette propagande, subit les graves conséquences pour sa santé sur le long terme. C’est le citoyen déconcerté qui, manipulé par cette propagande, subit de graves conséquences pour sa santé avec des souffrances qui durent souvent des années.

Une autre méthode de manipulation en vogue et courante est **de sélectionner des substances contenues dans des produits mauvais pour la santé, comme le lait**, et qui, incontestablement, sont aussi importants pour la nutrition et de manipuler la valeur nutritionnelle **du produit alimentaire dans sa globalité grâce à ces substances**. C’est ainsi que l’industrie laitière et ses assistants font de la publicité depuis des années pour le lait qui, à cause de sa teneur en calcium et en protéines, serait bon pour la santé et assurerait des os forts. Les protéines animales, et surtout celles du lait, sont de très bons **stimulants du développement du cancer**. Ceci a été prouvé par des études scientifiques. Le professeur Dr T. Colin Campbell a également étudié ceci dans le cadre de son étude « China Study », financée par de l’argent public aux Etats-unis et en Chine et il a constaté : **« Quelle est la protéine qui s’est révélée être de manière constante un stimulant fort et durable du cancer ? La caséine, qui constitue 87 % des protéines contenues dans le lait de vache, favorise la croissance du cancer à tous ses stades. Quelles sortes de protéines se sont révélées inactives quant au développement du cancer, même en administrant des doses élevées ? Ces protéines inoffensives étaient d’origine végétales, par exemple celles issues du blé ou du soja »**. Il y a de nombreuses autres études qui mettent en évidence les dangers considérables pour la santé du lait de vache. Mais il y a encore pire : selon une étude de l’Office fédéral pour la santé (Schweizer Bundesamts für Gesundheit (BAG)), **92 % des substances toxiques dans l’alimentation (Dioxine et PCB) proviennent des produits animaux. A lui seul, le lait est le plus grand fournisseur de toxines avec 47 % !**

Le calcium est même obtenu plus facilement par une alimentation à base de plantes. La **biodisponibilité du calcium** du lait est relativement faible comparée à celle provenant de divers légumes riches en calcium (le brocoli par exemple). Cela signifie que le lait est certes riche en calcium, mais que ce calcium ne peut pas être aussi bien assimilé et utilisé par le corps. A cause de leur teneur élevée en acides aminés contenant du soufre, les sources de protéines animales comme les produits laitiers, la viande et les œufs conduisent à des **pertes importantes de calcium** par les reins. On doit bien se rendre compte : le lait est vanté pour son contenu en protéines, pourtant nocives, en même temps ce fort contenu en protéines fait que le calcium présent en prime dans le lait est non seulement inefficace mais que de plus il provoque manifestement une perte de calcium ! **Ce n’est pas pour rien que les taux d’ostéoporose sont les plus élevés dans les pays dans lesquels on boit le plus de lait, et les plus bas dans ceux où l’on boit le moins de lait.**

Evidemment, le citoyen ordinaire ne sait pas non plus que le lait contient une multitude d’hormones (hormones de croissance, hormones sexuelles etc...) qui, à cause des risques

qu'ils représentent pour la santé, ne sont par ailleurs disponibles en pharmacie que sur prescription médicale. Biologiquement, le lait de vache sert à faire croître un veau dans un temps très court. Si ce **cocktail d'hormones** agit sur un organisme comme celui des hommes, qui n'est pas prévu pour ces effets, alors on commence à comprendre comment le lait génère les maladies chroniques, souvent mortelles : cancer, maladies cardiaques, diabète, démence, alzheimer, attaques cardiaques, adiposité etc...

Faire l'apologie des bienfaits du lait pour la santé en vertu des protéines et du calcium est aussi absurde que de dire que les champignons toxiques sont bons pour la santé, juste parce que ces champignons toxiques contiennent également, incontestablement, des vitamines bonnes pour la santé.

Les fables de l'industrie animale selon lesquelles la viande, les œufs, le lait et les produits laitiers seraient des aliments de valeur sont acceptées sans broncher par la plupart des consommateurs qui ne se doutent de rien et des hommes politiques que la question n'intéresse pas. En plus, dans de nombreux états et au sein de l'UE, des produits nocifs issus d'animaux maltraités sont subventionnés massivement avec l'argent des impôts. Ce comportement des hommes politiques est totalement inacceptable car manifestement ils donnent plus d'importance aux intérêts économiques de l'industrie animale qu'à la prospérité de la santé des citoyens auxquels, en fait, ils devraient être redevables en premier lieu.

L'alimentation saine est parfois dénigrée même dans les médias. Dans un cas particulier, on ne peut jamais prouver si le journaliste responsable était seulement ignorant ou bien s'il était en étroite relation avec l'industrie animale et, de ce fait, intéressé économiquement. Un exemple : en 2004 un petit enfant est mort, ses parents le nourrissaient soi-disant selon un régime végétain. En fait, l'enfant ne se nourrissait pas du tout, il ne prenait donc aucune nourriture, donc pas végétain non plus ! L'enfant n'a reçu aucun soin médical pour traiter l'infection pulmonaire grave qui était à l'origine de son absence d'appétit. Ce qui est étonnant dans cette affaire ce n'est pas seulement le fait que l'enfant ne prenait aucune nourriture du tout (donc pas non plus végétain saine), mais que les parents étaient adeptes d'un soi-disant « régime ancestral ». Mais ce « régime ancestral » n'a rien à voir avec une alimentation végétain saine, bénéfique sur le plan nutritionnel et physiologique. Comme il arrive si souvent, la presse n'a pas jugé utile d'approfondir sérieusement le cas ni de se pencher sur les fondements de l'alimentation végétain saine, sur le plan des études nutritionnelles. Non, la presse a condamné le régime végétain en se basant sur **les préjugés** bien connus et ce dans l'intérêt et à l'avantage de l'industrie animale, bien que le cas concret n'ait rien eu à voir avec l'alimentation végétain saine. Mais, au sein de la population, une impression fautive sur l'alimentation végétain saine reste ancrée, ce qui est tout à fait de l'intérêt de l'industrie animale.

Face à cela, à cause d'une alimentation de masse erronée, des millions de gens souffrent et meurent d'obésité, de surtension, d'infarctus, d'angine de poitrine, d'attaque cérébrale, d'artériosclérose, ostéoporose, cancer, diabète, Alzheimer et autres maladies chroniques dues en particulier à **la viande, au lait, produits laitiers, aux œufs, aux graisses et protéines animales**. Ces dernières années, d'innombrables travaux scientifiques dans le domaine de la nutrition mettent en évidence le lien entre la consommation de produits

animaux et ces maladies graves. La contamination des **poissons** par des poisons présents dans l'environnement tels la dioxine et les métaux lourds a fait l'objet ces dernières années de recherches intensives et son ampleur effrayante a été prouvée. Les universités de Barcelone et Grenade ont fait en 2009 plusieurs études sur la contamination par le mercure des enfants et des femmes enceintes et ont établi de façon certaine la relation entre consommation de poisson et **contamination par le mercure**. Une augmentation de la concentration en mercure nuit de façon évidente aux **capacités mentales des enfants** (mémoire, langage) et est liée à un **retard de développement** des enfants. Plusieurs études, entre autres une étude française de 2007, ont découvert que particulièrement **les poissons et le lait** étaient les sources les plus significatives d'absorption de **produits toxiques** (Dioxines, furanes et PCB analogues aux dioxines).

De nombreuses études ont pu montrer la relation entre la **consommation de lait** et un **grand nombre de maladies graves** comme le cancer du sein, le cancer de la prostate, Alzheimer, des scléroses multiples, Parkinson, Diabète de type I et II, cancer des ovaires, ostéoporose, etc. Les chiffres publiés par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) sur la **fréquence du cancer du sein** dans le monde sont en corrélation avec le **taux de consommation de lait** dans les différents pays. L'étude « EU-BST-Human-Report » commandée par l'UE qui a étudié les conséquences de la consommation de lait sur la santé humaine est arrivée à la conclusion que la **croissance des tumeurs malignes**, en particulier dans le cas de cancer du sein et de la prostate, pouvait être favorisée par les hormones contenues dans le lait.

Visiblement, dans la presse on considère sans protester comme « normal » les millions de malades et de morts causés par les produits animaux. Mais que quelque chose se passe mal dans un cas particulier d'alimentation soi-disant végétane (qui en fait ne l'est pas) chez des parents irresponsables, alors non seulement on pousse des hauts cris, mais on assiste à un véritable flot d'indignation de la part des gens ignorants et des représentants de l'industrie animale. Ces débordements de la presse populaire et des lobbyistes de l'industrie animale sont **en totale contradiction avec les résultats de la recherche sérieuse en matière de nutrition et les déclarations des chercheurs en nutrition les plus renommés**. Ainsi, dans une déclaration écrite commune de 2003, la **Association Américaine pour l'Alimentation** (ADA, American Dietetic Association) et la **DC (Association canadienne des chercheurs en nutrition)** ont pris nettement position en faveur des avantages pour la santé d'une alimentation végétane. Dans ces associations figurent les chercheurs en nutrition les plus renommés des Etats-Unis et du Canada. L'ADA seule compte environ 70000 membres. Ce document dit entre autres :

« Une alimentation végétane bien conduite et d'autres formes de l'alimentation végétarienne sont appropriées à toutes les phases du cycle de la vie, y compris pour les périodes de grossesse ou d'allaitement, pour les enfants en bas âge ou plus grands, pour l'adolescence. Les différentes formes d'alimentation végétarienne présentent une série d'avantages. »

La déclaration de **Prof. Dr. Claus Leitzemann**, professeur allemand renommé en science de la nutrition, est aussi très claire :

« Les études internationales, mais aussi celles menées par nous sur des personnes qui vivent selon un mode végétan montrent que les végétans sont en moyenne en nettement meilleure santé que la population en général. Le poids, la pression sanguine, les valeurs du cholestérol et des graisses dans le sang, les fonctions rénales ainsi que l'état de santé en général sont plus fréquemment au-dessus de la moyenne ».

En 2009, **l'Association Américaine de l'Alimentation (ADA)** a publié un communiqué approfondi sur les régimes végétariens et végétans et a renforcé sa recommandation en faveur de ces modes d'alimentation. **Dans ce document on arrive à la conclusion que les formes d'alimentation végétariennes, y compris l'alimentation végétane –dans la mesure où elle est menée correctement- sont bonnes pour la santé et nutritives pour les adultes, les enfants en bas âge, les enfants et adolescents et peuvent même aider dans la prévention et le traitement des maladies chroniques comme les maladies du cœur, l'obésité et les diabètes.** L'article paru en juillet 2009 dans la revue « Journal of American Dietetic Association » représente la position officielle de l'ADA à propos de l'alimentation végétarienne et végétane :

« Le point de vue de l'American Dietetic Association est que des formes d'alimentation végétariennes bien menées, y compris une alimentation complètement végétarienne ou végétane, sont bénéfiques pour la santé, sont adéquates sur le plan nutritionnel et offrent des avantages pour la santé quant à la prévention et le traitement de certaines maladies. Une alimentation végétarienne bien menée convient à l'être humain de tout âge, y compris pendant la grossesse et l'allaitement, les enfants en bas âge, les enfants, les adolescents et les sportifs ».

La commission médicale du PCRM (« The Physicians' Committee for Responsible Medicine », Commission des médecins pour une médecine responsable) est une organisation d'intérêt général qui promeut la médecine préventive, fait des recherches cliniques et encourage des standards plus élevés sur le plan éthique et de l'efficacité dans la recherche. La PCRM recommande **l'alimentation végétane comme étant l'alimentation la plus saine** et la justifie logiquement comme suit :

« L'alimentation végétane, qui ne comporte aucun produit d'origine animale, est même plus saine que l'alimentation végétarienne. La nourriture végétane ne contient pas de cholestérol et contient moins de graisses, de graisses saturées et de calories que l'alimentation végétarienne, car elle ne comporte ni produits laitiers ni œufs. La recherche scientifique montre que les bénéfices pour la santé augmentent quand on diminue la quantité d'aliments d'origine animale, ce qui fait de la nourriture végétane globalement la plus saine qui soit ».

Le **Professeur Dr. T. Colin Campbell**, auteur de l'étude nutritionnelle « The China Study » (Le Rapport Campbell) explique les avantages de l'alimentation végétane comme suit :

« En fait, les résultats de ces recherches montrent que la grande majorité, peut-être 80 à 90%, de tous les cancers, des maladies cardiovasculaires et autres formes de maladies dégénératives peut tout simplement être évitée par une alimentation purement végétale et ce, jusqu'à un âge très avancé ».

« Il existe maintenant des preuves convaincantes qui montrent que l'on peut faire régresser des maladies cardiovasculaires à un stade avancé, certains cancers relativement avancés, des cas de diabète et quelques autres maladies dégénératives par l'alimentation ».

Pendant plus de quarante ans, le **Professeur Dr. T. Colin Campbell** a été un chercheur en nutrition de premier plan et des plus reconnus au niveau mondial. Ce professeur émérite à l'Université Cornell a rédigé plus de 300 études. Son œuvre maîtresse « The China project » (Le Rapport Campbell) est l'étude la plus vaste au sujet de la santé et de l'alimentation jamais réalisée. Elle a été financée par de l'argent public pour la recherche des gouvernements des Etats-Unis et de la Chine.

Voici quelques citations du livre « China Study » du Professeur Dr . T. Colin Campbell :

« Les personnes qui ont consommé une nourriture principalement d'origine animale ont souffert le plus de maladies chroniques. Même des quantités relativement faibles d'aliments d'origine animale étaient associées à des effets défavorables. Les personnes qui ont consommé les plus grandes quantités de nourriture d'origine végétale étaient en meilleure santé et avaient tendance à ne pas développer de maladies chroniques ».

« Quelle est la protéine qui s'est révélée être de manière constante un stimulant fort et durable du cancer ? La caséine, qui constitue 87 % des protéines contenues dans le lait de vache, favorise la croissance du cancer à tous ses stades. Quelles sortes de protéines se sont révélées inactives quant au développement du cancer, même en administrant des doses élevées ? Ces protéines inoffensives étaient d'origine végétales, par exemple celles issues du blé ou du soja ».

« Les nutriments contenus dans des aliments d'origine animale ont augmenté la croissance des tumeurs, tandis que les nutriments d'origine végétale ont réduit le développement des tumeurs ».

« Il est important d'observer qu'il existe une relation étroite entre une alimentation riche en protéines animales ainsi qu'en graisses et les hormones sexuelles et une puberté précoce, deux facteurs liés à un risque plus élevé de cancer du sein. Ceci met en évidence le fait que nous ne devrions pas laisser nos enfants consommer une nourriture riche en nutriments d'origine animale ».

« Dans l'étude « China Study », la consommation de protéines animales était associée de façon convaincante à la fréquence des cancers dans les familles ».

« Les personnes qui consomment en majorité des protéines animales souffrent le plus fréquemment de maladies cardiaques, de cancers et de diabète ».

« Ces résultats (...) montrent que, à l'aide d'un régime alimentaire sain, les maladies cardiaques, le diabète et l'obésité peuvent être réversibles, c'est-à-dire que l'on peut les faire régresser. D'autres recherches montrent que différents cancers, des maladies auto-immunes, l'état des os et des reins, la vision et les problèmes cérébraux dus à l'âge (comme les perturbations cognitives et la maladie d'Alzheimer) sont influencés de manière significative par l'alimentation. Le plus important est le fait que le mode d'alimentation susceptible de faire régresser ou d'empêcher ces maladies, était constitué des mêmes aliments de grande valeur d'origine végétale que ceux qui se sont révélés favorables à la santé de façon optimale aussi bien dans mes recherches expérimentales que dans l'étude « China Study ». Les résultats étaient concordants ».

« La compilation des preuves scientifiques actuelles, établies par des chercheurs du monde entier, montrent que le même mode d'alimentation qui est bon pour la prévention du cancer est tout aussi bon pour la prévention des maladies cardiaques ainsi que l'obésité, le diabète, la cataracte, la dégénérescence maculaire, Alzheimer, les troubles cognitifs, les scléroses multiples, l'ostéoporose et autres maladies. Au-delà de ce fait, cette alimentation peut être utile à chacun, indépendamment de ses prédispositions génétiques ou de sa disposition personnelle. Toutes ces maladies, et d'autres encore, ont pour origine la même cause : un mode d'alimentation –en grande partie toxique– et un mode de vie malsains qui font apparaître un excédent de facteurs favorisant la maladie et un manque de facteurs favorisant la santé ; en d'autres termes : l'alimentation occidentale. A l'opposé, il y a un mode d'alimentation qui contrecarre toutes ces maladies : une alimentation basée sur des aliments de grande valeur d'origine végétale ».

« En un mot, il est question ici des innombrables bénéfiques pour la santé des aliments d'origine végétale et des risques pour la santé, largement ignorés, des aliments d'origine animale qui contiennent tous de la viande, des produits laitiers et des œufs ».

« J'en suis arrivé à reconnaître que quelques-uns de nos comportements conventionnels hautement valorisés étaient faux et que la véritable santé a été en grande partie dissimulée. Ce qui est le plus regrettable c'est que le public, qui ne se doute de rien, a payé le prix fort ».

« Je veux écarter toute information qui générerait de la confusion, faire en sorte que la question de la santé soit à nouveau simple et ce faisant étayer mes affirmations par des preuves scientifiques qui résultent de travaux de recherche, menés par des professionnels ».

« Une des découvertes de la science de la nutrition qui me réjouit le plus est que parvenir à une bonne alimentation et à une bonne santé est une chose simple. Sur le plan biologique, la relation entre la nourriture et la santé est très complexe, mais le message est simple malgré tout. Les recommandations issues de toutes les études importantes sont si simples que je peux les résumer en une seule phrase : mangez des aliments complets d'origine végétale et diminuez le plus possible la consommation d'aliments raffinés (donc transformés) enrichis de sels et de graisses ».

« Peu importe que les scientifiques, les médecins et les décideurs politiques croient que l'opinion publique va changer quelque chose ou pas, tout un chacun doit prendre conscience du fait qu'une alimentation, basée sur des aliments complets d'origine végétale, est de loin le mode d'alimentation le plus sain ».

Le **Dr. Caldwell B. Esselstyn** a été désigné en 1994/1995 le meilleur médecin des USA. Il a amené par exemple l'ancien président des USA Bill Clinton vers une alimentation végétane. Le Dr. Esselstyn a écrit le livre **« Prévenir et inverser les maladies cardiaques »**. Dans ce livre, il rend compte de son étude effectuée dans les années 80 et 90 sur des patients atteints de graves maladies cardiaques qui ne pouvaient plus être aidés par des médicaments ou opérations et qui souvent n'avaient plus longtemps à vivre. Tous les patients qui ont suivi de manière stricte son alimentation végétane pauvre en graisse, ont survécu non seulement jusqu'à la finalisation de son livre, mais ont même retrouvé leur santé.

D'après les connaissances du Dr Esselstyn et d'autres scientifiques aucune maladie coronaire cardiaque ne devrait plus voir le jour car elles sont toutes provoquées et conditionnées par l'alimentation constituée de la viande, de la lait, de produits laitiers, d'oeufs et de poisson. C'est pourquoi le Dr. Esselstyn explique clairement pourquoi une **alimentation végétarienne n'est pas bonne non plus pour la santé** :

« La consommation de graisse provoque le fait que le corps produit lui-même de grandes quantités de cholestérol, c'est pourquoi les végétariens qui mangent de l'huile, du beurre, du fromage, du lait, de la glace, des beignets glacés et des pâtisseries fourrées développent une maladie coronaire cardiaque, même s'ils évitent la viande ».

Le Dr. Esselstyn insiste, dans toutes ses apparitions publiques et ses livres, sur le fait que seule une alimentation constituée uniquement de végétaux, sans produits animaux, est bonne pour la santé et peut prévenir ou guérir les maladies cardiaques. Il refuse tout écart par rapport à une alimentation strictement végétane :

« La clé de la réussite consiste aussi à faire attention aux détails. Dans notre programme nous éliminons complètement la prise de tous les éléments constitutifs de l'artériosclérose. Sans exception. Les patients doivent bannir de leur vocabulaire et de leur pensée la phrase : „un petit peu ne peut pas faire de mal“. Aujourd'hui nous savons que le contraire est vrai: Déjà un petit peu peut être préjudiciable – et est effectivement préjudiciable ».

Malgré les preuves d'une clarté renversante, basées sur des recherches scientifiques sérieuses, une grande partie de la presse, des médecins ignorants et des supposés « experts en nutrition » propagent plutôt **les contre-vérités** et les **duperies** de l'industrie animale et les **fausses doctrines** d'une époque passée. Globalement, il s'agit là **d'un scandale de politique de santé** de tout premier ordre. La prévention, c'est-à-dire empêcher l'apparition des maladies, devrait -et doit même - avoir en médecine une place au moins aussi importante que celui du traitement des maladies. Mais dans le système de santé, qui pèse des milliards, d'énormes sommes d'argent sont gagnées par le traitement des maladies

chroniques qui dépendent de l'alimentation. Une importante politique de santé préventive aurait pour effet d'enlever une grande partie du « fond de commerce » de l'industrie de la santé. Pas étonnant qu'avec ce mélange malheureux d'industrie animale, d'industrie de la santé et de désinformation massive, l'idée d'une prévention des maladies par une alimentation saine reste très loin en arrière. C'est ainsi que se reforme le cercle vicieux par lequel les humains, les animaux et l'environnement pâtissent massivement. Ainsi il ne reste que **l'intérêt personnel du citoyen**, qui dispose d'un minimum de bon sens et d'intelligence, pour se soucier lui-même de son alimentation dans l'intérêt de sa santé.

Une alimentation végétane variée et menée correctement est **le meilleur mode d'alimentation** et la seule alimentation vraiment saine pour l'être humain. Toutefois, une alimentation dans laquelle on laisse de côté la viande, le lait, le fromage, les œufs et le poisson ne devient pas automatiquement une alimentation saine. **En effet, une alimentation végétane mal composée et peu variée, avec beaucoup trop de sucres raffinés, n'est pas saine non plus.** Ceci est vrai malgré le constat fait par de nombreuses études de nutrition selon lequel la majorité des gens qui sont végétariens ou végétans ont une meilleure santé que ceux qui consomment de la viande.

Une alimentation végétane n'est l'alimentation la plus saine que si l'on respecte quelques règles. D'après mes observations, celles-ci ne sont malheureusement que rarement respectées.

Nous faisons remarquer encore une fois ici qu'une alimentation végétarienne ne présente aucun avantage pour la santé (et vraiment aucun sur le plan éthique) et que les meilleurs résultats obtenus par les végétariens au niveau des études sur la santé sont dûs davantage à un style de vie globalement plus sain car ils sont conscients des problèmes de santé. Car le lait et les produits laitiers sont certainement parmi les aliments les plus nocifs pour la santé (Mots-clés : teneur en hormones, protéines animales et produits nocifs cancérigènes). Lorsque l'on étudie la littérature scientifique sérieuse on aboutit clairement à ces 7 règles d'or principales pour une alimentation végétane et que je recommande donc vivement :

1. Le plus important : se nourrir de la façon la plus variée possible.
2. Prendre de la vitamine B12 en complément alimentaire, en hiver éventuellement de la vitamine D (soit de la vitamine D2 végétane ou de la vitamine D3 d'origine végétane)
3. Prendre des boissons contenant de la vitamine C au cours des repas pour optimiser l'absorption de Fer.
4. Eviter le sucre raffiné et les farines/fleur de farines raffinées
5. Prendre seulement en faible quantité des huiles et graisses ajoutées (les malades du cœur devraient complètement supprimer les graisses/huiles rajoutées), mais ceci ne concerne pas les enfants végétans en bas âge.
6. Ne consommer que rarement des préparations industrielles.
7. Donner la préférence aux fruits et légumes frais, aux légumes secs et aux céréales complètes.

Avec une alimentation végétane, l'apport en **vitamine B12** doit faire l'objet d'une attention particulière, car la vitamine B12 n'est produite que par des microorganismes (bactéries). C'est pour cela qu'elle se trouve essentiellement dans les produits animaux qui se dégradent facilement, comme la viande, les abats et le lait. Des observations indiquent que des aliments végétaux peuvent aussi contenir suffisamment de vitamine B12. Mais comme ceci représente une source trop incertaine, on ne prendra pas de risque ici. La possibilité d'une carence en vitamine B12 est l'argument principal constamment avancé contre un régime végétan par des présumés « experts ». Pour que l'alimentation végétane soit effectivement l'alimentation la plus saine, on doit respecter la règle d'une nourriture variée et on doit veiller à un apport adéquat de vitamine B12.

Par précaution, lors d'une alimentation végétane, un apport complémentaire de vitamine B12 par des aliments enrichis (jus, céréales de petit déjeuner, lait de soja, etc.) et des compléments alimentaires de vitamine B12 sont vivement conseillés d'un point de vue médical. Autrement, il est nécessaire de contrôler régulièrement la concentration de vitamine B12 dans le sang. Mais si l'on compare le respect de cette petite règle de précaution aux grands dangers pour la santé de la consommation de viande, de lait, de fromage, d'oeufs et de poisson, on se rend compte immédiatement qu'il serait déraisonnable de manger des produits animaux néfastes pour la santé à cause de la vitamine B12 seulement. **Ce serait non seulement hors de proportion, mais ce serait déraisonnable, que de vouloir palier à un éventuel manque de vitamine B12 -qui n'est même pas établi avec certitude et auquel on peut facilement remédier par une alimentation enrichie et un complément alimentaire- en mettant massivement en danger la santé par des produits d'origine animale.**

Je vous invite à lire le **livre « Le rapport Campbell »** (China Study) du Professeur Campbell. Encore mieux : étudiez ce livre. Ce sera certainement le **livre le plus important de votre vie**. Il en va de votre santé et de la qualité de votre vie, mais aussi de la santé et de la vie de vos enfants dont vous êtes responsable.

Le Dr. Esselstyn rappelle dans son livre « Prévenir et inverser les maladies cardiaques » (Prevent and Reverse Heart Disease) que dès l'âge de 12 ans, à cause de l'alimentation typiquement occidentale avec de la viande, du lait, des produits laitiers et du sucre raffiné, 70 % des enfants américains présentent des dépôts adipeux dans leur artères, donc signes avant coureurs directs d'une maladie cardiaque. A ceci correspond l'indication du Professeur Campbell : « Un examen des soldats américains tombés à la guerre, qui en moyenne étaient seulement âgés de 22 ans, a montré que 77,3 % des coeurs examinés présentaient des signes précurseurs prononcés pour une maladie cardiaque. » A l'âge de 22 ans ! Obèses et inaptes ont déjà été réformés avant !

Chaque enfant mérite d'avoir, grâce à l'alimentation la plus saine, les meilleures chances de départ dans la vie en ayant la meilleure santé physique et psychique possibles. C'est pourquoi chaque enfant a droit à une alimentation végétane saine et variée. Une des plus importantes responsabilités des parents ou bien des éducateurs est d'acquérir, dans l'intérêt de leur enfant, une connaissance sérieuse de la nutrition, fondée scientifiquement et de la mettre en pratique de manière conséquente.

Veillez aussi à la vie et à la santé de vos animaux domestiques pour lesquels vous êtes également responsable. Car l'alimentation végétane n'est pas seulement la meilleure pour les êtres humains. On peut expliquer facilement le meilleur état de santé et l'âge plus avancé atteint par les chiens nourris avec une alimentation végétane. La différence n'est pas dans la composition des aliments, car les chiens et les chats reçoivent les nutriments adéquats aussi bien dans une alimentation contenant de la viande et composée correctement que dans une alimentation végétane composée correctement. La différence entre les deux modes d'alimentation et en même temps l'énorme avantage de l'alimentation végétane réside plutôt dans le fait que, comparée à la nourriture contenant de la viande, la nourriture végétane est beaucoup moins chargée en substances nocives pour la santé.

D'après les études de l'Office Suisse pour la santé et les études de chercheurs français dans le domaine de la santé, environ 92 % des produits toxiques dans les aliments consommables par l'homme sont issus des produits animaux ! Dans les aliments pour animaux viennent s'ajouter encore les déchets d'abattage qui ne sont pas adaptés à la consommation humaine.

Mais ce qui est décisif, ce sont les résultats des recherches du Professeur Dr.T.Colin Campbell et d'autres chercheurs qui ont constaté lors d'études sur les animaux que ce sont les protéines animales contenues dans l'alimentation qui favorisent le plus le cancer même chez les animaux. Les hormones contenues naturellement dans les produits animaux sont également des stimulants forts du développement du cancer. Même la viande bio et le lait bio contiennent naturellement ces substances favorisant le cancer !

Le fait que le chien le plus âgé du monde selon le livre des records Guinness, avec ses 27 ans, ait été nourri de façon strictement végétane montre particulièrement à quel point l'alimentation végétane est adéquate. Pour en savoir plus sur le chien le plus âgé, voir : www.provegan.info/vegetarian-dog

Mon propre chien, qui a reçu une alimentation végétane, a atteint l'âge de 19 ans et il est mort des effets secondaires des médicaments après une opération des yeux.

Au cours des années passées, j'ai souvent constaté le fait suivant : **celui qui est contre l'alimentation végétane ou bien n'en sait pas assez, ou bien tire profit des produits animaux.**

Au sujet de la transition vers une alimentation végétane, le Professeur Campbell dit :

« Le premier mois peut être un challenge, mais après cela devient beaucoup plus facile. Et pour beaucoup d'entre vous cela deviendra un vrai plaisir. Je sais que c'est difficile à croire avant de l'avoir vécu soi-même, mais votre sens du goût se modifie lorsque vous ne prenez que des aliments d'origine végétale... En fin de compte, vous pourrez apprécier les aliments d'origine végétale avec davantage de joie et de satisfaction, même si la phase de transition peut représenter un défi sur le plan psychologique et sur le plan pratique. Il faut du temps et un peu d'effort. Peut-être ne recevrez-vous aucun soutien de la part de vos amis ou de votre famille. Mais le bénéfice pour la santé n'en est pas moins un miracle. Et vous serez surpris de voir à quel point cela devient facile une fois que vous aurez pris de nouvelles habitudes ».

Bibliographie : références et ouvrages conseillés pour approfondir la question.

- « China Study » (Le Rapport Campbell) de T. Colin Campbell
- Prévenir et inverser les maladies cardiaques" (Prevent and Reverse Heart Disease) de Caldwell B. Esselstyn, Avery (Penguin Group) New York 2008, ISBN-10: 1-58333-272-3
- « Milch besser nicht » (Evitons le lait) de Maria Rollinger, JOU-Verlag, ISBN 3-00-013125-6
- Court résumé des dommages sur la santé à cause des produits laitiers : www.ProVegan.info/schaedigung-milch
- « Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt » de John Robbins (en allemand), Hans-Nietsch-Verlag Un livre fantastique, vivement recommandé. « Se nourrir sans faire souffrir » (en français) Editions Alain Stanke.
- Ärztekommision PCRM, The Physicians' Committee for Responsible Medicine, (Le comité des médecins pour la médecine responsable) www.pcrm.org
- « Vegane Ernährung » (Alimentation végétane) de Langley, 1995 paru aux EchoVerlag, Göttingen
- Document de l' ADA (« American Dietetic Association », Association américaine de diététique) au sujet des avantages pour la santé des régimes végétariens et végétans de 2009; sur Internet : www.eatright.org
- Film DVD « La fourchette au lieu du scalpel ». (Forks over Knives) Très bon film, très informatif à propos des travaux de du Prof. Campbell et du Dr Esselstyn et d'autres scientifiques.
- Reportages télé des NDR (Norddeutscher Rundfunk, ARD) sur les dangers pour la santé du lait : www.ProVegan.info/video-milch
- Un document intéressant sur l'alimentation végétane (en anglais) par l'auteur de « Gentle-World » Angel Flinn : www.care2.com/causes/vegan-123.html
- « Earthlings » est un documentaire impressionnant sur la situation des animaux avec les commentaires de l'acteur Joaquin Phoenix :
- Version anglaise : www.ProVegan.info/video-earthlings-en
- Version allemande : www.ProVegan.info/video-earthlings-de
- Version avec sous-titres en français : <http://www.youtube.com/watch?v=qsQhQTyOKMI>



Végan

Pour les droits de l'Homme

Plus d'un milliard (1000 000 000) d'êtres humains souffrent de faim de par le monde. Sur cette planète, un homme meurt de faim chaque seconde, soit 30 millions (30 000 000) de personnes par an.

Chaque jour environ 6000 à 43000 enfants meurent de faim tandis qu'environ 40 % de la pêche mondiale, 50 % des récoltes mondiales de céréales et environ 90 % des récoltes de soja sont utilisées pour le fourrage des animaux d'élevage de l'industrie

de la viande et du lait ! 80 % des enfants affamés vivent dans des pays, dans lesquels un surplus d'aliments est produit, pourtant ces enfants restent affamés et meurent de faim parce que les surplus de céréales servent de fourrage pour les animaux, c'est à dire sont exportés. L'utilisation de nourriture végétale pour produire des denrées animales -qui sont problématiques sur le plan de la santé- est une absurdité, un scandale et un gaspillage extrême : la production de seulement un kilo de viande nécessite, selon l'animal, jusqu'à 16 kg de nourriture végétale et 10 à 20 tonnes d'eau (10000 à 20000 L !).

On exporte à partir des pays du tiers monde des aliments végétaux pour les animaux d'élevage des pays industrialisés, cela malgré le fait que dans ces pays pauvres les enfants et les adultes souffrent de la faim et en meurent. Vous connaissez certainement la célèbre expression : « Les animaux des riches mangent le pain des pauvres ». Par exemple, la famine de 1984 en Ethiopie n'est pas survenue parce que l'agriculture du pays n'aurait pas produit de nourriture, mais parce que cette nourriture a été exportée vers l'Europe pour y servir de fourrage aux animaux d'élevage. Pendant la famine, qui a coûté la vie à des dizaines de milliers de personnes, les pays européens ont importé d'Ethiopie des céréales pour nourrir des poulets, des cochons et des vaches. Si les céréales avaient été utilisées pour nourrir les éthiopiens sur place, il n'y aurait pas eu de famine. Au Guatemala, 75 % des enfants de moins de 5 ans sont sous alimentés. Malgré cela, on y produit 17000 tonnes de viande qui sont exportées aux USA. Pour engraisser ces animaux, d'énormes quantités de céréales et de soja sont nécessaires, par conséquent celles-ci ne sont pas disponibles pour les enfants sous alimentés. Au lieu de nourrir les affamés dans le monde, on leur prend la nourriture pour engraisser les animaux d'élevage maltraités et pour satisfaire notre envie de viande, d'œufs et de lait.

En 2002 déjà, le journal anglais « The Guardian » écrivait :

« Il apparaît clairement qu'une alimentation végétane est la seule réponse sur le plan éthique au problème pressant de l'injustice sociale qu'est la faim dans le monde ».

D'après les données du Dr. W.Bello, directeur de l' « Institute for Food and Development Policy »,

« Il y a assez de nourriture sur la Terre pour nourrir tout le monde. Mais il est tragique de voir qu'une grande partie de la nourriture et de la surface de la Terre est utilisée pour nourrir les bœufs et autres animaux d'élevage -donc la nourriture pour les riches- tandis que des millions d'enfants et d'adultes souffrent de malnutrition et de sous-nutrition. »

La déclaration du « World Watch Institute » et formelle :

« La consommation de viande représente une utilisation non judicieuse des céréales – les céréales sont utilisées plus efficacement si ce sont les hommes qui la consomment ». Une augmentation continue du rendement de la viande dépend de l'alimentation des animaux en céréales ce qui mène à un conflit d'intérêt mondial concernant les céréales entre les consommateurs de viande toujours plus nombreux et les pauvres ».

Le Dr.W. Bello cité plus haut, Directeur de l' « Institute for Food and Development Policy » met l'accent sur le fait que l'élevage des animaux pour la viande est un gaspillage de ressources :

« ...La nourriture de fast-food et l'habitude de la consommation de viande parmi les riches de la planète entretient un système global d'alimentation qui prive de ressources alimentaires ceux qui souffrent de faim ».

Philip Wollen est l'ancien vice-président de la Citibank qui, à l'âge de 34 ans, a été intégré dans le Top 40 des dirigeants d'entreprises les plus influents par le Magazine Australien pour l'Economie. A 40 ans, il a complètement changé sa vie car il voulait apporter sa contribution contre les crimes commis envers les animaux, les hommes et l'environnement :

« Quand je voyage de par le monde, je vois comment les pays pauvres vendent leur céréales aux pays occidentaux pendant que leur propres enfants meurent de faim dans leurs bras. Et les pays occidentaux donnent ces céréales à manger à leurs animaux d'élevage. Seulement pour que nous puissions manger un steak ? Suis-je le seul à voir que c'est un crime ? Croyez-moi, chaque morceau de viande que nous mangeons est un coup dans le visage éploré d'un enfant affamé. Quand je regarde cet enfant dans les yeux, comment puis-je encore me taire ? La terre peut produire assez d'aliments pour subvenir aux besoins de tous les humains, mais pas pour satisfaire l'avidité des tous les hommes ».

Voici deux citations de **Jean Ziegler** ancien conseiller national en Suisse et chargé de mission de l'ONU :

« La récolte mondiale annuelle de céréales est de l'ordre de 2 milliards de tonnes. Plus de 500 000 000 tonnes servent au fourrage des animaux des pays riches, alors que 43000 enfants meurent de faim chaque jour dans les 122 pays du Tiers Monde, selon les statistiques de l'ONU. Je ne veux plus participer à ce meurtre en masse : ne plus manger de viande est un minimum à faire pour commencer ».

« Aujourd'hui, un enfant qui meurt de faim est un enfant assassiné ».

Assassiné par qui ? Par tous ceux qui sont partie prenante de ce système. Donc justement par ces consommateurs qui, par leurs achats, financent ce système !

Contre tout bon sens et morale, la politique -particulièrement l'Union Européenne- subventionne massivement l'industrie de la viande et du lait avec l'argent des impôts. Les subventions agricoles comptent presque pour moitié dans l'économie de l'UE, plus de 50 milliards d'euros par an. L'absurdité et l'aberration des subventions de l'UE apparaît clairement aussi par le fait que d'un côté on a financé les campagnes contre la consommation de tabac mais qu'en même temps, pendant de nombreuses années et jusqu'au 01.01.2010, on a subventionné la production de tabac, gaspillant ainsi l'argent des impôts.

Les flottes de pêche des pays industrialisés comme les USA, le Japon et l'Europe acquièrent les droits de pêche pour des domaines de pêche autour des pays pauvres d'Afrique et d'Amérique du sud. Après avoir pillé les mers dans ces zones, ils vont ailleurs laissant derrière eux un écosystème dévasté et des populations locales affamées. Dans un article du journal anglais « The Guardian » il est dit à ce sujet :

« Nous pouvons manger du poisson, mais seulement si nous sommes prêts à contribuer à l'effondrement des écosystèmes marins et –puisque les flottes européennes pillent les mers d'Afrique de l'ouest- à la famine des gens les plus pauvres du monde. Il est impossible de contourner la conclusion finale : la seule option soutenable et socialement juste est que les habitants des pays riches, ainsi que la majorité des humains de cette Terre, adoptent un mode d'alimentation essentiellement végétan ».

Tous les jours, chacun de nous est face à la décision de participer ou non au système de l'industrie animale, de par sa consommation de viande, de lait, de fromage et d'œufs avec toutes les conséquences brutales sur l'environnement, sur les populations souffrant de faim et sur les animaux

Pour approfondir la question nous conseillons vivement :

- « Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt » de John Robbins (en allemand), Hans-Nietsch-Verlag « Se nourrir sans faire souffrir » (en français). Un livre fantastique, vivement recommandé.
- Discours de Philip Wollen :
www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=KAKYMBczYhk



Végan

Les raisons éthiques

Dans notre société on considère comme tout à fait normal et acceptable moralement d'exploiter les animaux pour les besoins de l'homme (les vaches laitières par exemple), de torturer les animaux (animaux de laboratoire par exemple) et de les tuer (les animaux pour l'abattoir par exemple).

L'évolution a donné aux humains les facultés et les moyens de réaliser cette exploitation des animaux. Cet état de fait donne à l'Homme un privilège et le séduit car il peut s'arroger le « droit du plus fort » grâce au pouvoir du plus fort. La « Loi du plus fort » est ainsi le fondement de l'exploitation, de la maltraitance et du meurtre des animaux.

Toutefois, un signe distinctif de l'éthique, largement admise dans notre société, est que celle-ci ne repose justement pas sur la « loi du plus fort ». Des valeurs éthiques véritables ne tolèrent pas que le plus fort les utilise arbitrairement dans son propre intérêt. La « loi

du plus fort » et des lois morales authentiques sont des notions contraires qui s'excluent. Comme la « loi du plus fort » ne peut être conciliée avec les valeurs éthiques largement admises dans notre société, car c'est justement par la morale (éthique) que la « loi du plus fort » doit être dépassée, on devrait se poser la question de savoir si cette exploitation par l'homme des animaux plus faibles est effectivement compatible, de façon décisive et indiscutable, avec une véritable éthique.

Pour légitimer « moralement » l'exploitation des animaux, la société se sert d'une construction « éthique » particulière. L'espèce humaine postule pour elle-même qu'une « valeur » supérieure lui est inhérente et exclut l'espèce animale des références de valeurs éthiques en cours habituellement. Le pouvoir du plus fort permet d'accroître sa propre « valeur » et d'exclure les animaux. On peut vérifier simplement par les lois de la logique si cette construction spéciale justifiant l'exploitation des animaux est compatible avec une morale authentique. Comme il a été dit plus haut, la caractéristique d'une morale authentique est de ne pas dépendre de la « loi du plus fort » et sa validité ne doit pas non plus dépendre des intérêts du plus fort.

Imaginons qu'il existe un « super-être » d'un niveau d'évolution plus élevé et disposant d'une force beaucoup plus grande et d'une intelligence nettement supérieure à celle des humains. Il n'est pas impossible que des scientifiques puissent concrétiser cela par des procédés du génie génétique, par exemple en optimisant les gènes. Cette espèce de « super-être » dominerait l'homme comme l'homme domine aujourd'hui les animaux. Bien entendu, l'espèce « super-être » postule également que sa « valeur » est supérieure à celle des humains. Bien entendu, par une construction « éthique » spéciale analogue, l'homme serait aussi exclu du système de valeurs éthiques valable pour les « super-êtres ».

Ces « super-êtres » auraient-ils alors un droit « moral » du plus fort pour ...

- ... maltraiter les humains en masse durant toute leur vie, dans des camps de concentration par exemple ?
- ... abattre les humains dans des abattoirs, parfois sans même être étourdis ?
- ... engrosser continuellement les mères humaines pour leur voler leur lait ?
- ... enlever continuellement leurs enfants aux mères humaines pour que les bébés-humains ne boivent pas le lait ?
- ... tuer les bébés-humains enlevés aux mères humaines pour en faire de la viande et des saucisses ?
- ... exterminer les humains atteints d'EBS (encéphalite bovine spongiforme) ainsi que leur parenté dans des installations de destruction massive?
- ... transporter les humains pendant des jours sans nourriture ni eau ?
- ... Tester sur les humains des médicaments avec tout ce que cela comporte de supplices ?
- ... faire sur les humains toutes sortes d'essais « scientifiques » des plus cruels ?
- ... tester sur les humains des poisons pour en déterminer les doses mortelles ?

- ... fêter des rituels de mise à mort d'humains dans des « arènes pour corridas » en tant qu'évènement culturel ?
- ... montrer des humains emprisonnés en spectacle et appeler cela des zoos ?
- ... contraindre des d'humains à faire des spectacles et appeler cela un cirque ?
- ... considérer la chasse à l'homme comme un sport et même comme un acte de préservation de la nature ?
- ... promulguer une loi de protection des humains qui déclare comme normal de tuer les humains, parfois même sans avoir été assommés, de manger leur chair nocive et porter leur peau en guise de cuir ?
- ... faire des expérimentations humaines pour tester les médicaments qui sont censés agir contre les maladies provoquées par la consommation de viande humaine nocive ?

Vous trouvez certainement que ce serait contraire à toute morale véritable si ces « super-êtres » dominants vous traitaient ainsi, vous et ceux qui vous sont chers ? Pourquoi en fait ? Les « super-êtres » sont pourtant exactement dans la même situation par rapport à vous que celle que vous adoptez aujourd'hui envers les animaux. La « loi du plus fort » représente aujourd'hui réellement le fondement « éthique » du fait que les gens mangent la chair des animaux et que cette société, par le biais de l'achat de produits animaux, commande toutes les cruautés faites aux animaux citées plus haut.

Schopenhauer dit : « La compassion est la base de la morale ». Compassion envers le plus faible qui est à ma merci. Naturellement, en tant qu'être compatissant, il est de votre droit d'attendre d'un « super-être » qu'il n'agisse moralement que s'il est plein d'égards par rapport aux humains plus faibles, donc vous-même et ceux qui vous sont chers. Mais si vous considérez comme étant immorale l'exploitation de l'espèce humaine par l'espèce dominante des « super-êtres », fondée sur la loi du plus fort, alors la logique vous contraint à considérer également l'exploitation de l'espèce animale par l'espèce humaine comme moralement aussi injuste, et ce, pour exactement les mêmes raisons.

En conséquence, nous, en tant qu'humains, nous ne nous conduirons de façon éthique que lorsque nous traiterons les animaux à notre merci avec égards ; c'est-à-dire lorsque par notre attitude de consommateur devant les étalages des magasins nous ne donnerons pas notre soutien à l'exploitation cruelle des animaux plus faibles. Ou bien ne considérez-vous les lois morales comme valables que si elles vous sont utiles et vous protègent contre la puissance du plus fort ?

Lorsque la morale est à notre convenance, c'est-à-dire qu'elle dépend de notre propre position de force ou de faiblesse, alors ce n'est pas une véritable morale mais une pseudo-morale en vue d'imposer des exigences brutales et égoïstes envers des plus faibles sans défense. Cette pseudo-morale sert de construction psychologique de défense pour nous rendre acceptable notre propre participation à ces exactions, de sorte que notre conscience ne se réveille pas.

Quelle est cette « morale » que nous n'acceptons que si nous en tirons un avantage brutal et égoïste aux dépens du plus faible et que nous ne voulons plus accepter si nous devons

supporter nous-mêmes, du fait d'un plus puissant que nous, de la souffrance collective, de l'exploitation et la mort ? Une présumée morale, si elle n'est que pseudo-morale, devient immorale et sera démasquée comme crime moral.

Il est ainsi démontré de façon évidente que « la construction éthique spéciale » concernant les animaux qui a cours dans notre société, est en réalité une apparence de morale inopportune et maladroite pour justifier les crimes commis à l'encontre des plus faibles. Les crimes légitimés par cette pseudo-morale seront en plus légalisés par les prétendues « lois de protection animale », de telle sorte qu'elles paraissent à première vue tout à fait irréprochables et pratiquement impossibles à remettre en cause. La démonstration selon les règles de la logique, met en évidence que c'est une loi immorale -facile à démasquer - qui est le fondement de l'exploitation des animaux. Maintenant, à chacun d'en tirer les conséquences.

L'histoire de l'humanité est truffée de méfaits moraux qui, à l'époque, étaient légaux. Pensez par exemple à l'esclavage et à la discrimination raciale. C'est exactement pour cette raison que le Dr. Martin Luther King, défenseur des droits de l'homme et prix Nobel de la paix, a dit :

« N'oubliez jamais que tout ce que Hitler a fait en Allemagne était légal. »

Maltraiter les animaux toute leur vie, les exploiter et les massacrer, c'est légal. Le sort des animaux est probablement le pire et le plus terrible de tout ce qui ait jamais été commis par la main de l'homme. Voici ce qu'en pense le prix Nobel de littérature John Maxwell « J.M. » Coetzee :

« Je veux le dire clairement : tout autour de nous règne un système d'avilissement, de cruauté et de meurtre que l'on peut mesurer avec tout ce dont a été capable le IIIème Reich mais qui est encore dans l'ombre, car notre système n'a pas de fin, se régénère lui-même, met au monde continuellement lapins, rats, volailles et bétail pour les mettre sous le couteau du boucher. »

Le prix Nobel de littérature Isaac Bashevis Singer, qui a perdu de nombreux membres de sa famille lors de la persécution des juifs par les nazis, s'exprime comme suit :

« Aussi longtemps que les hommes feront couler le sang des animaux, il n'y aura pas de paix. Il n'y a qu'un petit pas entre le meurtre d'animaux et les chambres à gaz de Hitler et les camps de concentration de Staline. (...) Tant que des hommes seront là avec couteau ou pistolet pour assassiner celui qui est plus faible que lui, il n'y aura pas de justice. »

Le prix Nobel Romain Rolland (1866-1944), qui n'a même pas connu les crimes de l'élevage industriel, a écrit :

La cruauté envers les animaux, et même déjà l'indifférence envers leur souffrance, est à mon avis un des plus grands péchés de l'humanité. C'est le fondement de la dépravation de l'être humain. Si l'homme génère tant de souffrance, quel droit a-t-il à se plaindre quand il souffre lui-même?

A présent vous pouvez décider : ou bien vous participez au crime envers les plus faibles par la consommation de produits animaux sous couvert de la pseudo-morale ou bien vous donnez dans votre vie une chance à une morale authentique et indivisible qui englobe aussi les êtres plus faibles ?

Pour approfondir le sujet nous conseillons vivement :

- Food Revolution – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt.
De John Robbins
Un livre fantastique – vivement conseillé.



Végan

Pour la protection et les droits des animaux

Au premier abord, on ne peut pas vraiment se rendre compte ni de l'ampleur de l'exploitation des animaux par les hommes ni de la manière dont elle se fait. Cela se passe derrière de hauts murs, pour que l'envie de viande, de lait et d'œufs des commanditaires, donc des consommateurs, ne se perde surtout pas.

Certes nous voyons de manière récurrente des émissions de télévision et des documentaires sur les conditions qui règnent dans l'industrie animale, les abattoirs, et lors du transport des animaux, etc. Mais les acteurs de l'industrie animale et les politiques minimisent immédiatement ces mauvaises conditions par des formules apaisantes standard («excep-

tionnel», «faussé», «manipulé», «non actuel», etc.), afin de rassurer le consommateur. Mais si, en tant que citoyen impartial, on s'intéresse de plus près à la question, on remarque alors très rapidement à quel point la situation des animaux est gravissime. C'est en allant personnellement sur les lieux ou par des films que l'on peut s'informer le mieux. Les textes ont plutôt pour effet de minimiser la gravité de la situation.

Le rapport de l'ancienne étudiante en médecine vétérinaire et actuellement **vétérinaire Christiane M. Haupt** au sujet de son expérience dans l'industrie animale tout à fait ordinaire nous donne un premier aperçu. Voici ce texte dans son intégralité. (Source : <http://www.vegetarismus.ch/heft/f98-3/schlacht.htm>) :

« Pour une petite bouchée de viande...

« Seuls sont acceptés les animaux qui sont transportés en accord avec les lois de protection des animaux et marqués conformément aux règlements », voit-on écrit sur une pancarte au-dessus de la rampe en béton. Au bout de la rampe un cochon mort est allongé, raide et pâle. « Oui, certains meurent déjà pendant le transport. Arrêt cardio-vasculaire ». Quelle chance que j'aie apporté ma vieille veste. Bien que ce soit seulement début octobre, il fait un froid vif, mais je n'ai pas froid que pour cette raison.

J'enfouis mes mains dans mes poches, m'efforce d'afficher un visage aimable, et en plus d'écouter le directeur de l'abattoir qui m'explique justement que cela fait longtemps qu'on ne pratique plus d'examen approfondi des bêtes vivantes, juste une inspection. 700 porcs par jour, comment serait-ce possible ? « Il n'y a de toute façon pas d'animaux malades parmi eux. Nous les renverrions tout de suite, et cela coûte au livreur une amande considérable. Il le fait une fois et puis plus jamais ». J'acquiesce dûment – rester, tenir bon, tu dois arriver au terme de ces six semaines – que se passe-t-il avec les porcs malades ? « Pour eux, il y a un abattoir bien spécial ». J'apprends plusieurs choses à propos de la réglementation du transport, et à quel point on est plus scrupuleux de nos jours quant à la protection des animaux. Ce mot, prononcé à cet endroit, sonne très macabre. Entre temps, au milieu des couinements multiples et des grognements, le camion à deux étages s'est garé en dessous de nous, près de la rampe. Les détails peuvent à peine être distingués dans l'obscurité matinale ; la scène a quelque chose d'irréel et rappelle les images fantomatiques d'actualités du temps de la guerre, à une suite de wagons gris remplis de visages apeurés et blêmes sur des rampes de chargement, sur lesquelles une foule de gens humiliés est poussée par des hommes armés. Soudain, je me retrouve en plein milieu. De telles choses, on ne les rêve que dans les mauvais rêves, desquels on se réveille en sursaut baigné de sueur : au milieu d'un brouillard vacillant, dans un froid glacial et la pénombre poussiéreuse de cette construction d'une laideur innommable, ce bloc lisse et anonyme de béton et d'acier et de carrelage blanc, tout au fond près de la lisière de la forêt figée dans la glace ; ici se passe l'indicible, dont personne ne veut rien savoir.

Les cris, c'est la première chose que j'entends le matin de mon arrivée, afin de commencer mon stage professionnel obligatoire, dont le refus aurait signifié pour moi cinq années d'études perdues et l'effondrement de mes plans d'avenir. Mais tout en moi – chaque fibre, chaque pensée – est refus, dégoût et effroi et la conscience de l'impuissance insurmontable :

devoir être témoin, ne rien pouvoir faire, et ils vont t'obliger à participer, à te souiller de sang toi aussi. Déjà de loin, quand je descends du bus, les cris des cochons arrivent à mes oreilles comme des coups de couteau. Pendant six semaines ils vont résonner dans mes oreilles heure après heure, sans interruption. Tenir bon. **Pour toi cela finira à un moment donné. Pour les animaux, jamais.**

On ne rêve de telles choses que dans les mauvais rêves, desquels on se réveille en sursaut baigné de sueur. Une cour désolée, quelques camions frigorifiques, des demi cochons suspendus à des crochets dans l'éclairage aveuglant d'une porte. Le tout d'une propreté méticuleuse. C'est la vitrine. Je cherche l'entrée, elle est située sur le côté. Deux camions transportant du bétail me dépassent, des phares jaunes dans la brume matinale. Une lumière blafarde m'indique le chemin, des fenêtres illuminées. Quelques marches et je suis dedans, et maintenant tout n'est que carrelage blanc. Pas d'âme qui vive en vue. Un couloir blanc, - là, le vestiaire dame. Presque 7 heures, je me change : blanc, blanc, blanc. Le casque qu'on me prête glisse dans tous les sens sur mes cheveux lisses et me donne l'air grotesque. Les bottes sont trop grandes. Je traîne des pieds à nouveau dans le couloir, j'ai failli heurter le vétérinaire responsable. Salutations courtoises. « Je suis la nouvelle stagiaire ». Avant de commencer, les formalités. « Habillez-vous chaudement, allez voir le directeur et donnez votre certificat médical. Le Dr XX. vous dira alors où vous allez commencer ».

Déjà de loin, les cris des cochons m'atteignent comme des coups de couteau. Le directeur est un monsieur jovial qui me parle d'abord du bon vieux temps, quand l'abattoir n'était pas encore privatisé. Puis malheureusement il s'arrête et décide de m'accompagner personnellement pour la visite. Et c'est ainsi que j'arrive sur la rampe. A ma droite des carrés dénudés en béton, entourés de barreaux en acier couverts de glace. Certains sont déjà remplis de cochons. « Nous commençons ici à cinq heures du matin ». Bousculades ici et là, querelles, quelques groins curieux se pressent à travers les barreaux, des yeux fûtés, d'autres errants et déboussolés. Une grosse truie fonce avec détermination sur une autre ; le directeur décroche un bâton et la frappe plusieurs fois sur la tête. « Sinon elles se mordent bien méchamment ». En bas, le transporteur a ouvert l'abattant en bois, les porcs les plus en avant s'effraient et reculent devant la passerele branlante et pentue, mais pourtant ça pousse par derrière, **car un rabatteur est monté entre temps et distribue des coups puissants avec un tuyau en caoutchouc. Plus tard, je ne m'étonnerai plus des nombreuses traces rouges de coups de fouets sur les demi quartiers de cochons.**

« Entre temps, le bâton électrique a été interdit pour les porcs », pontifie le directeur. Quelques animaux tentent les premiers pas en bronchant et de manière hésitante, alors le reste suit en ondulant, l'un d'eux glisse avec la patte entre l'abattant et la rampe, arrive à remonter, continue en boitant. Ils se trouvent à nouveau entre des barrières en acier, qui les conduisent inévitablement dans un enclos encore vide.

Quand il y a un angle, les porcs en tête se bloquent, tous sont coincés, et le rabatteur en colère crie des jurons et passe à tabac les derniers qui essaient, dans la panique, de sauter sur leurs compagnons d'infortune. Le directeur hoche la tête : **« Sans cervelle. Simplement sans cervelle. Combien de fois j'ai déjà dit que cela ne sert à rien de battre les derniers ! ».** Pendant

que je suis ce spectacle comme figée -tout ceci n'est sûrement pas vrai -tu rêves-, il se détourne et salue le conducteur d'un autre camion de transport, qui s'est garé près de l'autre et qui se prépare à décharger. La raison pour laquelle cela va beaucoup plus vite ici, mais que cela avance aussi avec beaucoup plus de cris, je la remarque seulement, lorsque un deuxième homme surgit du local derrière les cochons qui se hissent en trébuchant, et inflige des électrochocs à ceux qui ne vont pas assez vite. Je fixe cet homme du regard, puis le directeur, et celui-ci agite la tête une fois de plus : « Bon, vous le savez, maintenant c'est interdit avec les porcs ! ». L'homme regarde incrédule et cache l'appareil dans sa poche.

Qui parle de l'intelligence et de la curiosité dans les yeux d'un cochon ? Par derrière quelque chose me pousse dans le creux du genou, je fais un tour et mon regard croise deux yeux éveillés. Je connais beaucoup d'amis des animaux qui s'extasient avec enthousiasme de ces yeux de chat tellement remplis d'âme, du regard fidèle du chien, - qui parle de l'intelligence et de la curiosité dans les yeux d'un cochon ? **Je vais très bientôt connaître ces yeux d'une autre manière encore : muets hurlant de peur, livides de douleur, et puis sans expression, brisés, exorbités, grouillant au-dessus du sol barbouillé de sang.** Une pensée me vient avec une grande clarté, une pensée que je vais me répéter de manière monotone encore des centaines de fois dans les semaines suivantes : **manger de la viande est un crime – un crime ...**

Ensuite, une courte visite à travers l'abattoir, en commençant par la salle de pause. Une baie vitrée ouverte sur la salle d'abattage, en une suite sans fin des moitiés de cochons glauques (pâles) et ensanglantés passent suspendus à un tapis roulant. Sans y prêter attention, deux employés sont assis en train de prendre le petit déjeuner. Sandwich de charcuterie. Les tabliers blancs de tous deux sont maculés de sang, sous une botte en caoutchouc est accroché un lambeau de viande. Ici le bruit inhumain est encore étouffé, ce bruit qui un peu plus tard m'assaille de manière assourdissante lorsque qu'on va me conduire dans la salle d'abattoir. Je recule parce qu'une moitié de cochon surgit dans le virage et claque contre la suivante. **Elle m'a effleurée, chaude et pâteuse. Ce n'est pas vrai – c'est absurde – impossible.** Instinctivement on s'attend à un monstre, mais c'est le papi sympathique d'à côté, le jeune homme désinvolte de la rue...

Tout s'abat sur moi en même temps. Des cris perçants. Le crissement des machines. Le claquement de la tôle. La puanteur pénétrante de poils brûlés et de peau grillée. La vapeur du sang et d'eau chaude. Des rires, des appels insouciantes. Des couteaux étincelants, des crochets à viande fichés dans des tendons, auxquels pendent des demi-animaux sans yeux et avec des muscles qui tressaillent. Des bribes de viande et d'organes, qui tombent en éclaboussant dans une rigole emplie de sang et de sorte que ce bouillon écœurant gicle sur moi. Des fibres grasses de viande sur le sol, sur lesquels on glisse. Des hommes en blanc, de leur blouse ruisselle le sang, sous les casques ou képis des visages comme ceux que l'on croise partout : dans le métro, au cinéma, au supermarché. Instinctivement on s'attend à un monstre, mais c'est le papi sympa d'à côté, le jeune lourdaud dans la rue, le monsieur soigné de la banque. On me salue amicalement. Le directeur me montre encore rapidement l'abattoir à bovins aujourd'hui vide – « les bovins, c'est mardi leur tour ! »-, me remet à une dame et file ; il a à faire. « A l'occasion, vous pouvez visiter

la salle d'abattage par vous-même en toute tranquillité». Trois semaines passeront avant que je ne me force à y aller.

Le premier jour est pour moi encore un jour de grâce. Je suis assise dans une petite pièce à côté de la salle de repos et taille durant des heures des petits bouts de viande issus d'un sceau d'échantillons, que remplit régulièrement une main ensanglantée venant de la salle d'abattage. Chaque petit bout vient d'un animal. Le tout sera haché menu par portions, préparé avec de l'acide chlorhydrique et cuit pour faire le test de trichine. La dame me montre tout. On ne trouve jamais de trichine, mais c'est une obligation.

Le jour d'après je vais devenir moi-même une partie de cette gigantesque machine à mettre en pièces. Des instructions brèves - « ici, enlever les restes de pharynx et entailler les ganglions lymphatiques mandibulaires. Parfois un sabot est encore accroché à une patte, le couper alors » - et je coupe à tout va, il faut que cela aille vite, le tapis roulant avance et avance encore. Au-dessus de moi, d'autres parties des cadavres sont enlevées. Si le collègue travaille avec trop de vigueur, ou bien trop de liquide sanguinolent s'amasse dans la rigole devant moi, la bouillie m'éclabousse jusqu'au visage. J'essaie d'esquiver de l'autre côté, mais là, les cochons sont fendus avec une énorme scie éclaboussant de l'eau ; c'est impossible de rester debout ici sans être trempé jusqu'aux os. **C'est en serrant les dents que je continue à taillader, encore faut-il que je me dépêche toujours plus, pour pouvoir réfléchir à toute cette terreur, et de surcroît faire terriblement attention à ne pas me couper les doigts.**

D'emblée le jour suivant j'emprunte à une camarade, qui a déjà tout cela derrière elle, un gant métallique. Et je cesse de compter les cochons, qui, dégoulinants, passent en glissant à côté de moi. Je n'utilise plus non plus les gants en caoutchoucs. Certes c'est atroce de farfouiller dans le cadavre chaud les mains nues, cependant étant donné qu'il faut forcément se barbouiller jusqu'aux épaules, le mélange collant de liquides corporels coule de toute façon dans les gants, comme cela, on peut aussi s'en passer. Pourquoi tournent-ils encore des films d'horreur, alors qu'il se passe ces choses ici ? **Les vrais barbares sont tous ceux qui commanditent jour après jour ce massacre collectif.**

Bientôt le couteau est émoussé. « Donnez-le moi – je vais vous l'aiguiser ! » Le papi sympa, en réalité un ancien inspecteur de viande, me fait un clin d'œil. Après avoir rapporté le couteau aiguisé, il jette un coup d'œil autour de lui, me raconte une blague et retourne au travail. Dorénavant, il me prend un peu sous son aile et me montre quelques petites astuces qui soulagent le travail à la chaîne. « Hein ? Tout ça ne vous plait pas ici. Je le vois bien. Mais il faut passer au travers ». Je ne peux pas le trouver antipathique, il fait beaucoup d'efforts pour m'égayer. La plupart des autres se donnent également beaucoup de mal pour aider ; ils se moquent certainement des nombreux stagiaires qui viennent et qui partent, qui d'abord sont choqués et puis les dents serrées accomplissent leur temps. Mais ils le font de manière bon enfant, il n'y a pas de brimades. Ce qui me donne à réfléchir c'est que, à part quelques rares exceptions, je ne peux pas ressentir les gens qui travaillent ici comme des monstres, ils sont seulement abrutis, comme je le suis moi-même avec le temps. C'est de l'autoprotection. Sinon on ne peut pas le supporter. **Non, les vrais monstres sont tous ceux, qui jours après jours commanditent ce massacre collectif, qui au travers de leur avidité de viande forcent les animaux à**

une existence déplorable et une fin encore plus déplorable – et d'autres personnes à un travail dégradant et abrutissant.

Lentement je deviens un petit rouage dans cette monstrueuse machinerie de la mort. Arrive un moment au cours d'une heure qui ne veut pas finir où les gestes monotones deviennent mécaniques et pénibles. Presque étouffée par les bruits discordants qui assourdissent les oreilles et l'omniprésence de l'horreur indescriptible, la raison s'extirpe des profondeurs des sens engourdis et recommence à fonctionner. Discerne, ordonne, tente de comprendre. Mais c'est impossible.

Lorsque je prends conscience pour la première fois – le deuxième ou le troisième jour – que les cochons exsangues, brûlés et tronçonnés tressaillent encore et agitent leur petite queue, je suis incapable de bouger. « Ils - ils tressaillent encore... » dis-je à un vétérinaire qui passe près de moi, bien que je sache que ce ne sont que les nerfs. Il ricane : « Nom d'un chien, il y en a un qui a fait une erreur - il n'est pas vraiment mort ! ». Une pulsation fantomatique frémit partout dans les demi-carcasses d'animaux. **Un cabinet de l'horreur. Cela me glace jusqu'à la moelle.**

« Ne fais pas la tête. Souris un peu. Tu voulais donc absolument devenir vétérinaire ».

De retour à la maison, je m'allonge sur mon lit et regarde fixement le plafond. Des heures durant. Chaque jour. Mon environnement proche réagit avec agacement. « Ne fais pas la tête. Souris un peu. Tu voulais absolument devenir vétérinaire ». Vétérinaire. Pas boucher. Je n'en peux plus.

Ces commentaires. Cette indifférence. Ce meurtre banalisé, comme s'il allait de soi. J'aimerais, je dois parler, me soulager le cœur. J'étouffe de cela. J'aimerais parler de ce cochon qui ne pouvait plus marcher, assis là avec les pattes de derrière écartées. Qu'ils ont botté et frappé et tabassé jusqu'à ce qu'il parvienne dans le box d'abattage.

Que j'ai examiné après, alors que, décarcassé, il passait en oscillant à côté de moi : muscles arrachés des deux côtés sur l'intérieur des cuisses. Numéro d'abattage 530 ce jour-là, jamais je n'oublierai ce nombre. **J'aimerais parler des jours d'abattage des veaux, de ces doux yeux marron tellement emplis de panique. Des tentatives d'évasion, de tous ces coups et jurons jusqu'à ce que la pauvre bête soit enfin en place dans son box métallique, prête à recevoir le coup de pistolet, en ayant une vue panoramique sur le hall où l'on arrachera la peau de ses congénères et ils seront mis en pièces,** – puis vient le coup mortel, l'instant d'après s'accroche déjà sur les pattes arrières la chaîne qui tirera en l'air la bête qui se tord et se balance, tandis qu'en bas la tête est déjà tranchée. Sans tête, projetant des flots de sang, le corps se cabre encore toujours et les pattes s'agitent comme pour marcher... Parler du bruit affreux – comme un baiser trop sonore – quand un outil arrache la peau du corps, du geste circulaire automatisé du doigt avec lequel les équarisseurs extraient de leur orbite le globe oculaire – tordu, injecté de sang et exorbité – et le jettent par terre dans un trou où disparaissent les « déchets ». Parler de ces toboggans en aluminium souillés où atterrissent tous les abats qui sont arrachés à l'énorme cadavre sans tête et qui disparaissent, y compris le foie, le cœur, les poumons et la langue-tout ce qui est consommable – dans une sorte de bouche à avaler les déchets.

Des petits veaux de toutes les tailles, à l'aspect déjà terminé, tendres et nus, les yeux fermés dans leur poche de placenta protecteur qui n'a pas pu les protéger...

Je voudrais dire qu'au milieu de cette montagne sanglante et glaireuse on trouve souvent un utérus en pleine gestation, que j'ai vu des petits veaux de toutes les tailles, à l'aspect déjà terminé, tendres et nus, les yeux fermés dans leur poche de placenta protecteur qui n'a pas pu les protéger, - le plus petit était aussi minuscule qu'un chaton nouveau-né mais ayant tout de même l'aspect d'une véritable vache en miniature, le plus grand, de quelques semaines avant la naissance, était blanc et brun au poil tendre avec des longs cils soyeux. **« N'est-ce pas une merveille ce que fait la Nature ? » dit le vétérinaire de service ce jour-là en poussant l'utérus avec le fœtus dans l'ouverture gargouillante qui avale les déchets. Et maintenant je sais avec certitude qu'il n'y a pas de Dieu car aucune foudre ne tombe du ciel pour venger ce forfait qui se poursuit encore et encore.**

Même pour cette vache d'une maigreux misérable qui gît, tremblante et crispée, dans le courant d'air du couloir glacial, juste avant le box d'abattage, le matin à sept heures quand j'arrive, il n'y a aucun dieu ni personne qui en prenne pitié et lui donne un coup mortel rapide. Quand je pars à midi, elle gît toujours là et tremble, personne ne l'a délivrée malgré plusieurs requêtes pressantes. J'ai desserré son licou qui lui coupait impitoyablement la chair et lui ai caressé le front. **Elle me regarde de ses yeux énormes, et maintenant je vois par moi-même qu'une vache peut pleurer. La culpabilité d'être le témoin passif d'un crime pèse tout aussi lourdement que celle de le commettre. Je me sens tellement responsable.**

Mes mains, ma blouse, mon tablier et mes bottes sont souillés du sang de ses congénères, je suis restée debout pendant des heures sous le tapis roulant à découper des cœurs et des poumons et des foies, -« Avec les veaux on se salit toujours totalement » m'a-t-on prévenue. C'est ce dont je voudrais témoigner pour ne pas avoir à le porter toute seule, -mais au fond personne ne veut l'entendre. Ce n'est pas faute d'avoir suffisamment souvent entendu la question : « Au fait, ça se passe comment dans l'abattoir ? Eh bien moi je ne pourrais pas faire ça ! ». Je m'enfonces les ongles dans les mains à en avoir des marques en demi-lune pour ne pas frapper ces visages compatissants ou pour ne pas jeter le téléphone par la fenêtre, - je voudrais crier, mais depuis longtemps ce dont je suis témoin chaque jour m'étouffe tout cri dans la gorge. Personne n'a demandé si moi je le peux.

Les réactions même à des réponses si maigres trahissent un malaise sur le sujet. « Oui, c'est tout à fait épouvantable, mais nous ne mangeons que rarement de la viande ». Souvent on m'encourage : « Serre les dents, tu dois supporter cela et bientôt ce sera donc derrière toi ! ». Pour moi, c'est l'une des expressions les plus terribles, sans cœur et des plus ignorantes, car le massacre continue, jour après jour. Je crois que personne n'a compris que mon problème n'est pas tant de survivre à ces six semaines, **mais le fait que ce massacre collectif monstrueux ait lieu, des millions de fois, -qu'il ait lieu pour chacun de ceux qui mangent de la viande. Ceux qui parmi les mangeurs de viande se déclarent être les amis des animaux sont pour moi tout à fait indignes de foi.**

« Arrête, ne me gâche pas l'appétit ! » Combien de fois ai-je été sévèrement rabrouée avec cette phrase, suivie du renchérissement : « Tu es une terroriste ! Les gens normaux te rient au nez ! ». On se sent si seul dans ces moments. Parfois je regarde le petit fœtus de veau que j'ai ramené chez moi et mis dans du formol. **Memento mori. Laisse-les rire, les « gens normaux ». Des**

yeux que je ne pourrai plus jamais oublier, des yeux dans lesquels devrait regarder celui qui veut manger de la viande.

Les choses deviennent abstraites à force d'être entouré de tant de mort violente ; sa propre existence apparaît comme infiniment absurde. Il arrive que le regard se porte sur les rangées anonymes de cochons mis en quartiers qui évoluent en méandres à travers le hall, et on se demande : en serait-il autrement si c'était des hommes qui pendent là ? L'anatomie du dos des animaux d'abattage, épais et boutonneux et portant des taches rouges, ressemble particulièrement à ce qui ressort de gras sous les maillots trop serrés sur les plages ensoleillées des vacances. Même les cris sans fin qui résonnent de l'autre bout du hall d'abattage, quand les cochons pressentent la mort, pourraient être pris pour des cris de femmes ou d'enfants. L'indifférence est inévitable. Il arrive un moment où je n'ai plus qu'une pensée, que cela cesse, cela doit cesser, qu'il fasse vite son travail avec sa pince électrique pour que cela cesse enfin. « Beaucoup de cochons n'émettent aucun cri » dit une fois l'un des vétérinaires « d'autres sont là, debout, et crient totalement sans raison ».

Je le vois aussi comment ils sont là, debout et crient « totalement sans raison ». Il a fallu que presque la moitié du stage passe pour que je me rende enfin dans le hall d'abattage pour pouvoir dire : « Je l'ai vu de mes yeux ». Ici s'achève le chemin qui commence devant (le bâtiment) à la rampe de chargement. Le couloir sinistre, où débouchent tous les enclos, se rétrécit et une porte mène à un petit enclos d'attente pour quatre ou cinq cochons. **Si jamais j'avais à représenter le concept de « peur » par un dessin, je dessinerais ces cochons qui s'entassaient contre la porte qui s'est fermée derrière eux, je dessinerais leurs yeux. Des yeux que je ne pourrai plus jamais oublier. Des yeux dans lesquels devrait regarder celui qui veut manger de la viande.**

On sépare les cochons à l'aide d'une lance d'arrosage. L'un d'eux est poussé dans un box qui l'enferme de tous côtés. Il hurle, essaye de s'évader vers l'arrière, et souvent le rabatteur doit se donner bien du mal jusqu'à ce qu'enfin il puisse fermer le box avec une glissière électrique. Par un appui sur un bouton, le sol du box est remplacé par une sorte de traineau mobile sur lequel le cochon se retrouve à cheval, une deuxième glissière s'ouvre devant lui et le traineau glisse plus loin vers un nouveau box. Le boucher –en secret, je l'ai toujours surnommé « Frankenstein »- qui se tient debout là met en place les électrodes ; un étourdissement en trois points, comme me l'a expliqué une fois le directeur. On voit le cochon se cabrer dans le box, puis le traineau s'enlève brusquement et le cochon animé de convulsions s'abat sur un toboggan baigné de sang en agitant les pattes. Là aussi, un boucher attend, un coup de couteau précis sous la patte avant droite et un flot de sang foncé gicle et le corps glisse plus loin. Quelques secondes plus tard, déjà une chaîne se resserre autour d'une patte arrière et la bête est hissée en l'air tandis que le boucher pose le couteau, saisit sur le sol recouvert de plusieurs centimètres de sang coagulé une bouteille de Coca toute barbouillée et s'en octroie une gorgée.

Le feu s'allume et pendant plusieurs secondes les corps sont secoués dans tous les sens et semblent exécuter une macabre danse sautillante. Je suis les cadavres se vidant de leur sang et se balançant au crochet vers l' « enfer ». C'est ainsi que j'ai nommé la pièce suivante. Elle est haute et sombre, couverte de suie, emplie de puanteur et de feu. Après quelques courbes sanguinolentes, la rangée de cochons arrive à une sorte d'immense fourneau. Ici, on va enlever les poils. Du haut, les animaux tombent dans un entonnoir de réception et glissent vers l'intérieur de la machine.

On peut voir dedans. Le feu s'allume et pendant plusieurs secondes les corps sont secoués dans tous les sens et semblent exécuter une macabre danse sautillante. Ensuite, ils s'écrasent sur une grande table de l'autre côté et sont immédiatement saisis par deux bouchers qui grattent les poils qui restent encore, extirpent les globes oculaires séparent les sabots des pattes. Tout cela ne dure qu'un instant, ici on travaille à la cadence. Les crochets passés aux tendons des pattes arrières et déjà les animaux morts sont à nouveau suspendus et glissent maintenant vers un bâti en acier conçu comme un lance-flamme : un bruit comme un hurlement et le corps de l'animal est enveloppé d'une douzaine de flammes en forme de dards et flambé pendant quelques secondes. Le tapis roulant se met à nouveau en marche et mène au prochain hall, celui où j'étais déjà pendant trois semaines. Les organes sont enlevés et traités sur le tapis roulant supérieur : palper la langue dans toute son épaisseur, séparer les amygdales et l'œsophage et les jeter, couper les ganglions lymphatiques, jeter les poumons aux déchets, ouvrir la trachée et le cœur, faire des prélèvements pour tester la trichinine, enlever la vésicule biliaire et examiner le foie pour vérifier s'il n'y a pas de nodules de vers. Beaucoup de cochons sont infestés de vers et leur foie est envahi de nodules de vers et doit être jeté. Tous les autres organes comme l'estomac, l'intestin et les organes génitaux vont aux déchets. Sur le tapis inférieur le reste du corps est préparé pour être prêt à l'utilisation : mis en morceaux, les articulations entaillées, l'anus, les reins et la graisse tout autour enlevés, la cervelle et la moelle aspirées etc., puis un tampon est apposé sur l'épaule, la nuque, les reins, le ventre et les cuisses, le tout est pesé et acheminé vers la chambre froide. Les animaux qui ne sont pas propres à la consommation sont « provisoirement écartés ». Mettre le tampon est un travail difficile pour le novice, les cadavres tièdes et glissants sont suspendus très haut en bout de course du tapis et si on veut éviter de se faire assommer par eux, on doit se dépêcher car juste avant la balance de pesée les moitiés de cadavres s'écrasent violemment l'un contre l'autre.

J'ai l'impression que cette souillure et cette odeur colleront à moi pour toujours. Sortir d'ici, sortir d'ici au plus vite... Durant tous ces jours, je n'ose dire combien de fois mon regard s'est posé sur la montre suspendue dans le local de repos. Il est certain qu'aucune montre au monde ne tourne plus lentement que celle-ci. Une pause est autorisée tous les jours au milieu de la matinée, en prenant une respiration de soulagement je me dépêche d'aller au vestiaire, je me nettoie à la hâte du sang et des lambeaux de chair ; J'ai l'impression que cette souillure et cette odeur colleront à moi pour toujours. ***Sortir d'ici, sortir d'ici au plus vite...*** Je n'ai jamais pu avaler la moindre bouchée de nourriture dans ce bâtiment. Ou bien je passe le temps de pause dehors, quelle que soit la température, courant jusqu'à la barrière en barbelés et regarde vers les champs et la lisière de la forêt et observe les corbeaux. Ou bien je vais au centre commercial, de l'autre côté de la rue, là il y a une petite boulangerie où l'on peut se réchauffer avec une tasse de café. Vingt minutes plus tard, retour au tapis roulant.

Manger de la viande est un crime. Dorénavant aucun mangeur de viande ne pourra plus être mon ami. Jamais. Plus jamais. Tous, je pense, tous ceux qui mangent de la viande devraient être envoyés ici, chacun devrait voir cela, du début jusqu'à la fin. L'escalope blanchie et stérile du supermarché n'a plus d'yeux qui débordent de larmes de frayeur devant la mort, elle ne peut plus hurler.

Je suis là non pas parce que je veux être vétérinaire, mais parce que des gens pensent qu'ils doivent manger de la viande. Et pas seulement cela, c'est aussi parce qu'ils sont lâches. L'escalope blanchie et stérile du supermarché n'a plus d'yeux qui débordent de larmes de frayeur devant la mort, elle ne peut plus hurler. Ils s'épargnent tout cela, tous ceux qui se nourrissent de cadavres souillés et disent : « Eh bien moi, je ne pourrais pas faire cela ! ».

*Alors un jour vint un paysan pour apporter des échantillons de viande pour tester la présence de trichine. Son petit garçon l'accompagnait, dix ou onze ans peut-être. Je vois l'enfant s'aplatir le nez sur la vitre, et je me dis : si les enfants voyaient cela, toute cette horreur, tous ces animaux assassinés, n'y aurait-il pas là un espoir ? J'entends déjà le gamin appeler son père. « Papa, regarde ! (Tout excité !) Là, cette grosse scie ». Le soir à la télévision, l'émission « Aktenzeichen XY ungelöst » (Mystères non résolus) rapporte le cas du forfait commis sur une jeune fille qui a été assassinée et coupée en morceaux et la consternation et le sentiment d'horreur dans la population devant cet acte atroce. « J'ai été témoin de quelque chose de semblable 3700 fois cette semaine » remarquais-je. Maintenant je ne suis plus seulement une terroriste mais en plus malade dans la tête. Parce que je ne ressens consternation et sentiment d'horreur pas seulement pour le meurtre d'un être humain mais aussi pour le meurtre d'animaux totalement ignoré : 3700 fois en une semaine et dans ce seul abattoir. **Etre un humain, cela ne signifie-t-il pas dire non et refuser d'être le commanditaire d'un massacre collectif pour un morceau de viande ? Curieux monde nouveau. Peut-être que les minuscules petits veaux arrachés du sein de leur mère et qui sont morts avant d'avoir pu naître ont eu le meilleur sort de nous tous.***

*Puis est arrivé le dernier de ces jours qui ne voulaient pas en finir. Puis arriva le moment où j'ai eu en main l'attestation de stage, un bout de papier que j'ai payé cher, plus cher que ce que je n'aie jamais payé pour quelque chose. La porte se referme, un soleil timide de novembre me guide à travers l'étroite cour jusqu'au bus. Les cris et le vacarme des machines s'estompent. Tandis que je traverse la rue, un gros transporteur de bestiaux avec remorque prend le virage pour entrer dans l'abattoir. **Des cochons sur deux étages, bien entassés.***

*Je m'en vais sans un regard en arrière car j'ai passé l'épreuve et maintenant je veux essayer d'oublier pour pouvoir continuer de vivre. Que d'autres combattent à présent ; moi, dans ce bâtiment, ils m'en ont enlevé la force, la volonté, la joie de vivre et les ont **remplacé par la culpabilité et une tristesse paralysante. L'enfer est parmi nous, des milliers de fois, jour après jour. Mais une chose reste toujours, pour chacun de nous : dire non. Non, non et mille fois non !** (Fin du rapport de la vétérinaire Christiane Haupt)*

Dans son article « Verrat an den Tieren » (Trahison envers les animaux, texte intégral sur www.tierrechte-kaplan.org, en allemand et en anglais) l'auteur et psychologue renommé Dr. Helmut Kaplan mentionne le rapport sur un abattoir de Christiane Haupt. En voici un extrait :

« Que Christiane Haupt ne soit pas tombée sur un abattoir particulièrement mauvais, à une période défavorable a été prouvé de façon évidente en 2001 par une vidéo de 12 minutes sur le quotidien

d'un abattoir. Cela n'a pas été tourné en « caméra cachée » mais lors d'un tournage autorisé officiellement dans un abattoir certifié UE dans la région frontalière entre l'Autriche et la Bavière ».

Voici une scène clef : « Un énorme taureau pend au-dessus d'un tapis roulant, hissé à l'aide d'une chaîne attachée à une patte arrière, visiblement étourdi par le coup de pistolet. Le boucher lui tranche la gorge avec un grand couteau, un flot de sang jaillit. (...) Soudain il se passe quelque chose qui fait tressaillir l'observateur : pendant que le boucher, tout en sifflotant, est occupé à ouvrir la poitrine, les yeux de l'animal s'ouvrent et se referment lentement. Alors le taureau se met à mugir - on l'entend nettement sur la vidéo : un beuglement rauque et gargouillant à faire tressaillir couvre le bruit ambiant de l'abattoir. Finalement, la bête toute ensanglantée se cabre encore plusieurs fois, suspendue au crochet. Le boucher qui est juste en train de couper les sabots de devant doit se protéger. Le combat mortel dure de longues minutes. »

Cette scène terrible fait partie du quotidien de l'abattoir (en fait cet abattoir particulier serait même une « entreprise modèle », on peut donc supposer qu'ailleurs les choses se passent encore plus brutalement) : sur les 30 animaux qui ont été assommés ici en une heure, 6 se sont à nouveau réveillés.

Une nouvelle mouture de la vidéo (qui fut montrée par plusieurs programmes de télé), à laquelle ont été ajoutées des séquences qui n'ont pas été montrées jusque-là, met en évidence des détails terrifiants : « Dans la nouvelle version on peut voir que le taureau ne fait pas que beugler pendant qu'il se contorsionne durant des minutes dans son combat mortel. Tandis que le boucher nettoie avec un jet d'eau la grande quantité de sang sur lui-même et le poste d'abattage, la bête maltraitée tente de ses dernières forces et la langue tendue d'atteindre en se tordant le jet d'eau. Les images le montrent clairement : ces bêtes sont parfaitement conscientes. Elles se rendent encore compte de ce qu'il y a autour d'elles alors qu'elles sont découpées sur le tapis roulant et transformées en viande.

On peut voir la vidéo sur le site :

http://www.tierrechtsfilme.at/langfilme/bruellen_der_rinder/film.htm

La raison pour laquelle les animaux sont actuellement insuffisamment assommés à l'aide du pistolet d'abattage – en plus du scandale permanent lié au manque de contrôles et aux cadences de travail qui ne permettent pas d'assommer complètement les animaux- vient des modifications des méthodes d'abattage imposées par l'ESB (encéphalopathie spongiforme bovine) : depuis début 2001 l'utilisation dans l'UE de l'appareil appelé « destructeur de moelle épinière » est interdit, parce que des tissus nerveux potentiellement infectés pouvaient se répandre dans tous le corps de l'animal. Cette canne était introduite dans la moelle épinière par le trou provoqué par le coup, la mort cérébrale était irréversible et garantissait que l'animal ne sentait plus aucune douleur. En renonçant à l'appareil destructeur de moelle épinière on induit « des résultats insuffisants » selon Ingrid Schütt-Abraham membre de l'Institut Fédéral de protection sanitaire des consommateurs et de médecine vétérinaire (BgW). D'autre part, comme le constate le vétérinaire Karl Wenzel du ministère de la consommation de Munich (Münchner Verbraucherministerium), cet abandon aurait mis en lumière que des ratés surviennent lors de l'étourdissement, c'est-à-dire que pour certaines bêtes l'étourdissement par pistolet perforateur n'est tout simplement pas suffisant. A ce sujet Klaus Troeger, de l'organisme allemand pour la recherche sur la viande (Bundesanstalt für

Fleischforschung) à Kulmbach, dit : avant le décret de l'UE de 2001, donc avant l'interdiction de l'appareil de destruction de la moelle épinière, « les problèmes dus à un mauvais placement du pistolet perforateur » étaient cachés.

Citons encore le Dr Kaplan :

« Ce qu'être trahi signifie, certains d'entre nous ont déjà dû le vivre avec douleur dans leur propre âme. Parfois cela prend des années pour se remettre du désarroi paralysant causé par un manque de loyauté incompréhensible. Il n'est pas rare que le choc perdure toute la vie. Mais ce ne sont que de petites choses comparé à la trahison perpétrée envers les animaux ! Peut-être que des gens ont été bons même envers ceux qui sont maintenant dans l'abattoir. Même les éleveurs bio ne se lassent pas d'affirmer à quel point ils ont de bonnes relations avec leurs bêtes. Nous connaissons tous ces images de paysans qui caressent « affectueusement » leurs animaux. Et d'un coup, ces animaux se retrouvent à nouveau en enfer, entourés de gens qui leur font subir des choses des plus abominables et cruelles. L'étudiante en médecine vétérinaire Christiane M.Haupt a vécu intimement la trahison envers les animaux caractéristique des mangeurs de viande - et elle en a été brisée : « J'ai apporté mon témoignage et maintenant je veux essayer d'oublier pour pouvoir continuer à vivre. D'autres doivent se battre maintenant ; dans cette maison (l'abattoir) ils m'en ont enlevé la force... et l'ont remplacé par un sentiment de culpabilité et une tristesse paralysante. »

Que l'horreur décrite jusqu'à présent ne représente simplement que la pointe de l'iceberg des crimes commis quotidiennement de par le monde dans les abattoirs des pays « civilisés », cela est démontré dans le livre « L'abattoir » (Slaughterhouse) de Gail A.Eisnitz. pour lequel l'auteure a interrogé des ouvriers des abattoirs rassemblant une expérience de deux millions d'heures globalement. Les extraits suivants ont été présentés au public lors d'une présentation du livre par l'auteure le 18 septembre 1999 :

« J'ai vu de la chair de bœuf vivante. Je les ai entendu beugler quand les gens ont appliqué le couteau et essayé de retirer la peau. Je pense que c'est horrible pour l'animal de mourir si lentement tandis que chacun fait sur lui ses différentes tâches. » « La plupart des vaches qu'ils suspendent sont encore vivantes. Ils les ouvrent. Ils leur enlèvent la peau. Elles sont toujours en vie. Leurs pattes sont coupées. Elles ont les yeux grand ouverts et elles pleurent. Elles hurlent et tu peux voir que leurs yeux jaillissent quasiment de leur orbite. »

« Un ouvrier m'a raconté comment une vache qui était restée coincée dans le plancher d'une bétailière s'était effondrée sans connaissance. « Comment tu l'en as sortie vivante ? » ai-je demandé au gars : « Oh » dit-il « nous sommes simplement descendu sous la bétailière et nous lui avons coupé la patte ». Si quelqu'un te raconte cela, il y a beaucoup de choses que personne ne te dit ».

« Une autre fois, il y avait un cochon vivant qui n'avait rien fait de travers, il ne courait même pas dans tous les sens. J'ai pris un morceau de tube d'un mètre de long et frappai le cochon presque à mort. »

« Si tu as affaire à un cochon récalcitrant qui ne veut pas bouger, tu prends un crochet à viande et tu l'enfonces dans son anus. (...) Alors tu le tires en arrière. Tu tires ces cochons alors qu'ils sont vivants et souvent le crochet s'arrache de leur trou du cul ».

« Une fois j'ai pris un couteau - suffisamment aiguisé- et j'ai coupé un bout du groin d'un cochon, comme si c'était un morceau de viande du petit déjeuner. Pendant quelques secondes le cochon est devenu fou. Puis il resta assis et regarda bêtement. Alors j'ai pris une bonne poignée de sel et lui en ai frotté le nez. Alors le cochon est vraiment sorti de ses gonds et se frotta le nez partout où il pouvait autour de lui. Il me restait encore du sel dans la main et j'ai fourré le sel directement dans le cul du cochon ? Le pauvre cochon ne savait plus s'il devait chier ou devenir aveugle. »

« Au bout d'un certain temps tu deviens indifférent. (...) Quand tu as un cochon vivant tu ne le tues pas simplement. Tu veux qu'il souffre. Tu y vas brutalement, tu lui détruis les bronches, tu fais en sorte qu'il se noie dans son propre sang. (...) Un cochon vivant regardait vers moi et j'ai simplement pris mon couteau et (...) lui ai sorti l'œil, tandis qu'il était assis là. Et ce cochon n'a fait que crier. »»

(Fin de la citation du Dr. Kaplan, vous trouverez le texte complet et les références bibliographiques sur le site : www.tierrechte-kaplan.org/kompendum/a214.htm)

Les innombrables documents démontrant cette maltraitance des animaux sont minimisés par leurs auteurs et ceux qui, dans le monde politique, les aident ; ils disent que ce ne sont que des cas particuliers et que les lois de protection des animaux les protègent. Mais c'est tout le contraire. En vérité, les lois universelles de « protection animale » ne sont que des lois « d'utilisation des animaux » et « d'exploitation des animaux » sous lesquelles les animaux doivent souffrir jusqu'à l'extrême et qui ne servent qu'à légaliser l'exploitation brutale des animaux.

Les « **vaches laitières** » sont usées en peu de temps par la production de lait et elles sont abattues dès que l'on ne peut plus tirer assez de lait des bêtes épuisées. Au lieu d'une vie normale de 25-30 ans, les vaches laitières épuisées sont liquidées au bout de 4-5 ans. Chaque année les vaches sont engrossées pour que la production de lait ne tarisse pas. Car ce n'est qu'après la naissance d'un petit veau que la vache donne du lait. Après la naissance, la mère et le petit sont séparés ce qui déclenche une souffrance de séparation traumatisante pour les deux. A cause des instincts innés, cette souffrance de la séparation est si dramatique que la vache comme son petit veau gémissent encore pendant des jours.

Mais même les petits veaux ne sont pas au bout de leur chemin de souffrance. Les petits veaux femelles vont à la production laitière où ils remplaceront leurs mères épuisées. Alors pour le temps de leur courte vie, ces petits veaux aussi sont pris dans le cercle infernal des « engrossements » forcés, de l'épuisement physique par les traites intensives, des mises bas et des souffrances des séparations traumatisantes. Les mâles sont engraisés dans des petites cases d'étable sombres pour la production de viande, souvent dans des boxes à peine plus grands que leur corps. Comme il y a une production mondiale de veaux beaucoup trop importante, on les extermine tout simplement dans des abattoirs dit « d'Hérode ». Ces atrocités ne se produisent que parce que les consommateurs veulent du lait et des produits laitiers. Lait et produits laitiers dont les conséquences néfastes pour la santé humaine ont pu être démontrées entre temps par d'innombrables travaux scientifiques.

Le court métrage suivant donne une bonne idée sur le lait et les produits laitiers : <http://veg-tv.info> à la rubrique : Meet_your_milk

La maltraitance des animaux pour la production des œufs dans les élevages de poules pondeuses est bien connu et même qualifié de maltraitance par la cour constitutionnelle allemande (jugement dit « des poules pondeuses »). Malgré tout la maltraitance perdure. Mais même dans les fermes bio, la production en masse au sol est clairement de la maltraitance des animaux et ne respecte pas les besoins des animaux.

Un court métrage au sujet des œufs se trouve sur le site : http://veg-tv.info/K%C3%BCKen_sexen

Etant donné que seuls les poulets femelles pondent des œufs et que les œufs couvés donnent autant de poussins mâles que femelles, les poussins mâles étant considérés comme « déchet inutile » sont gazés ou écrasés vivants dans une broyeuse. Ces poussins mâles ne conviennent pas pour la « production de viande de poulet ». Car pour la production de viande il y a des races de poulet spéciales. L'extermination quotidienne de petits d'animaux est tout à fait normale (même dans les fermes bio) et c'est la réalité de tous les jours sous le règne des « lois de protection animale » de ce monde, parce que les consommateurs veulent absolument cette bombe de cholestérol qu'est l'œuf.

D'innombrables films (en camera ouverte ou cachée) pris dans des abattoirs du monde entier montrent que les animaux ne sont pas seulement livrés à l'inéluctable horreur et torture d'un élevage intensif et d'un massacre en masse, mais sont en plus maltraités sciemment avec une fréquence effroyable par des employés des abattoirs par sadisme ou autres basses motivations. Pour moi, en tant que médecin ayant des connaissances en psychologie et psychiatrie, ces maltraitements extrêmes dans les abattoirs ne sont pas surprenants. Après l'étude de nombreux documents filmés, il m'apparaît que l'abattoir est un endroit idéal pour donner l'occasion d'assouvir des perversions sadiques (pratiquement toujours en toute impunité). De cela aussi chaque consommateur de produits animaux devrait être conscient. D'ailleurs les vaches à lait et les poules pondeuses sont abattues dans les mêmes abattoirs quand elles sont épuisées et que l'on ne peut plus en tirer aucun profit. C'est pourquoi, en définitive, il n'y a aucune différence éthique entre la consommation de viande, de lait ou d'œufs. **Les animaux d'élevage bio sont abattus dans les mêmes abattoirs et sont exposés à la même terreur. Le « bio » dans la production animale n'est en fin de compte qu'une astuce de marketing pour manipuler des gens compatissants pour qu'ils consomment de la viande, du lait et des œufs avec une relative bonne conscience.**

La soi-disante « protection animale » échoue complètement en ce qui concerne les animaux d'élevage, car en fait, dans le meilleur des cas, il s'agit d'une protection des « animaux en peluche » comme les chiens et les chats. Le journaliste Ingolf Bossenz a mis ce point en évidence dans un article :

« La protection animale est en fin de compte bien définie dans un état civique. Celui qui, d'une main caresse son chien et de l'autre s'enfile une escalope correspond à l'image idéale du schizophrène. »

Chaque consommateur décide chaque jour devant le comptoir du magasin si, par son achat de viande, de poisson, de lait, de produits laitiers, de fromage et d'œuf, il donne son assentiment à l'exploitation brutale à l'extrême, à la maltraitance impitoyable des animaux et au fait de les tuer.

Pour approfondir le sujet, nous conseillons vivement :

- Food revolution de John Robbins - un livre fantastique vivement recommandé.
- « Earthlings » est un documentaire impressionnant sur la situation des animaux avec les commentaires de l'acteur Joaquin Phoenix :
Version anglaise : www.ProVegan.info/video-earthlings-en
Version allemande : www.ProVegan.info/video-earthlings-de
Version avec sous-titres en français : <http://www.youtube.com/watch?v=qsQhQTyOKMI>



Végan

Pour la protection
de l'environnement
et du climat

L'homme de génie du XXème siècle, Albert Einstein, disait : « Rien n'améliorera autant la santé des hommes et les chances de survie sur la Terre que le pas vers une alimentation végétarienne. » Mais Einstein disait aussi : « Deux choses sont infinies : l'Univers et la bêtise humaine. Mais en ce qui concerne l'Univers, je n'en suis pas certain ».

Par ses rejets de gaz à effet de serre comme le méthane, le CO₂, l'industrie animale et sa production de viande et de lait est **responsable du réchauffement global, donc de la**

catastrophe climatique, encore davantage que le trafic automobile. Les forêts tropicales, si importantes pour le climat mondial, sont défrichées pour en faire des pâturages pour les animaux d'élevage et la culture de plantes fourragères. Le « poumon vert » de la Terre Mère est anéanti à un rythme jamais atteint.

Même le **Ministère Allemand de l'Environnement** a appelé les consommateurs à un comportement conscient des enjeux climatiques et à une diminution de la consommation de viande. Dans le « Berliner Zeitung » (Journal de Berlin), le chef de l'administration publique, **Prof. Dr. Andreas Troge** a dit : « Nous devrions remettre en cause notre consommation élevée de viande ». Cela ferait du bien non seulement à la santé mais serait aussi utile pour le climat. « Et cela ne représente pratiquement aucun renoncement à la qualité de vie » a dit le chef du Ministère de l'environnement. Le président de l'organisation de l'ONU « Intergovernmental Panel on Climate Change » (IPCC), le **Prix Nobel de la paix 2007 Rajendra Pachauri**, a appelé à manger moins de viande, parce que la consommation de viande est une habitude très dommageable pour le climat. Des études auraient montré que la production de 1 kg de viande entraîne l'émission de 36,4 kg de CO₂.

Le renommé **WorldWatch Institute** a publié le 21.10.2009 une étude sur l'importance de l'élevage et de la consommation de produits animaux pour le changement climatique. D'après cette étude, la consommation de viande, de lait et d'œufs serait responsable pour au moins 51 % de l'émission de gaz à effet de serre produite par l'activité humaine. Source : www.worldwatch.org (PDF 0,8 Mo)

Ce qui est incroyable dans cette situation n'est pas seulement **l'extrême importance de l'élevage pour le changement climatique** mais aussi le fait que dans presque **toutes les émissions de discussions à la télévision sur le sujet du changement climatique, l'élevage est totalement passé sous silence.** Ceci se passe ainsi bien que les participants -politiciens, scientifiques, journalistes et autres intervenants- soient tout à fait au courant des conséquences désastreuses des produits animaux sur le climat. Ou bien ces gens ne se sont pas préoccupés de ce sujet et discutent malgré tout ? Car, à défaut d'un changement dans le domaine des habitudes alimentaires des humains vers une alimentation végétane, toutes les autres mesures de réduction des gaz à effet de serre n'auront pratiquement aucun effet et la catastrophe climatique ne pourra être évitée.

Malgré tout, ces personnes expriment ouvertement leur grande préoccupation quant au changement climatique et ses conséquences désastreuses. On les écoute et on reste stupéfait de ne pas les entendre ne serait-ce qu'aborder le facteur le plus important et décisif dans la catastrophe climatique. Pour ces gens se délecter des produits animaux est visiblement plus important que de sauver ce monde. Et tous les participants savent qu'ils font un grand show devant les téléspectateurs en exprimant leur préoccupation, mais en vérité ils forment un groupe qui, au détriment du monde, ne veut pas lâcher ses produits animaux. Car ils savent exactement que le changement climatique ne les touchera certainement pas personnellement, mais plutôt les plus pauvres des pays émergents et les générations futures.

Les **océans** sont de plus en plus vidés par la pêche, de sorte que là aussi se profile une catastrophe. Les stocks de nombreuses variétés de poissons sont à la limite de l'effondrement.

On mésuse des océans en les prenant comme décharges pour des produits chimiques et les plastiques dans des proportions gigantesques. Une grande partie des poissons est gravement polluée, de telle sorte que la consommation de poissons représente un risque important pour la santé des êtres humains.

Il devient de plus en plus clair à quel point le scepticisme d'Albert Einstein quant à l'intelligence humaine est justifié. La situation est si dramatique, voire perverse, que par la consommation de produits animaux les hommes ne font pas que nuire à leur propre santé, ne font pas qu'exploiter brutalement les créatures animales, ne font pas que provoquer la mort d'adultes et d'enfants par la famine, mais en plus ils portent massivement préjudice à l'environnement alors que celui-ci est d'une importance capitale pour la survie sur la Terre. Les humains sont en train de scier la branche sur laquelle non seulement eux-mêmes sont assis mais également leurs enfants et petits enfants.

En tant que consommateur, chacun décide chaque jour au comptoir du magasin, si en achetant des produits animaux il veut ou non contribuer à la dégradation de l'environnement et à la catastrophe qu'est le réchauffement climatique.

Pour approfondir le sujet nous conseillons :

- **Food revolution de John Robbins – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt** (en allemand). Un livre fantastique vivement recommandé.



Végan

Le fondement religieux

Le texte suivant n'est écrit qu'à l'attention de personnes qui croient en (un) Dieu. La religion particulière n'a pas d'importance car le texte ne se réfère qu'à ce qui est commun aux (grandes) religions.

Selon la conception de toutes les religions, Dieu a créé le monde, les hommes et les animaux. Dieu a offert à l'homme son corps, son esprit et sa santé. Dieu a créé un environnement intact avec les animaux qui y vivent.

Peut-on concevoir que Dieu se réjouisse du fait...

... que sa Création soit détruite et mal utilisée ?

... que l'homme ruine la santé qui lui a été offerte par une alimentation néfaste ?

... que l'homme prive son prochain du Tiers monde de nourriture, le laisse mourir de faim et qu'avec cette nourriture il nourrisse au lieu de cela des animaux, parce que pour lui un plaisir du palais égoïste vaut plus que la vie humaine ?

... que l'homme détruise l'environnement et provoque une catastrophe climatique ?

... que les animaux qu'il a créés soient exploités et maltraités ?

Tout ceci se produit par la consommation de viande, de saucisse, de lait, de fromage, d'œufs et autres produits animaux. Celui qui mange ces produits animaux participe à un système qui endommage et détruit la Création de Dieu. Il s'agit, bien entendu, d'une participation consciente, en connaissance de cause de toutes les implications que cette brochure met en évidence.

Pour un croyant, piétiner la Création pourrait être un désastre éternel, quand il devra se présenter devant le Créateur après les quelques petites années de sa présence sur Terre. Est-ce qu'un profane plaisir du palais en vaut la peine ?

Postface personnelle de l'auteur

Si l'on considère les faits, on est stupéfait devant la méchanceté, l'ignorance, la bêtise et l'égoïsme de l'humanité. Je ressens une peine insupportable et une compassion sans limite pour les plus démunis qui subissent sans secours les méfaits des hommes : **les enfants affamés et les animaux maltraités au plus haut degré**. Chaque jour, j'oscille entre la colère, la tristesse et l'impuissance quand je suis confronté à ces crimes quotidiens. Je le voudrais mais je ne peux pas détourner mon regard, comme le font la plupart des gens qui ne s'intéressent pas à la souffrance qui se passe derrière les murs des usines animales et des abattoirs. J'abhorre cette activité criminelle qui conduit à ce que chaque jour près de 40000 enfants meurent des suites de la famine et de la malnutrition, parce qu'on préfère utiliser la nourriture végétale pour nourrir les animaux maltraités et obtenir la viande, le lait et les œufs. En se nourrissant, voire se gavant, de ces produits animaux les citoyens prospères se préparent leurs maladies de la prospérité qui, par un summum du dévoiement de la morale, conduisent l'industrie de la santé à une expérimentation animale presque toujours inutile.

Joachim Phoenix s'exprimait du fond du cœur, quand à la fin du documentaire « Earthlings » il me disait au sujet des crimes évoqués : « La maltraitance et la mise à mort systématique d'êtres doués de sensibilité montre le point le plus bas de l'avalissement, du manque de dignité que l'humanité peut atteindre ». (The systematic torture and killing of sentient beings show us what is the lowest point of debasement mankind can reach). En soutien aux dires du prix Nobel de littérature Isaac Bashevis Singer, je suis moi-même arrivé depuis longtemps à la conviction que l'art et la manière dont l'humanité traite ses co-créatures est une injure à ce qu'on appelle « dignité humaine » ou ce qu'on appelle « humanisme ». Je veux dire : **« Donner son argent pour la maltraitance systématique et la mort d'êtres doués de sensibilité montre le point le plus bas de l'avalissement et du manque de dignité qu'un consommateur peut atteindre »**.

Devenez végétarien. C'est très simple. Ce ne sont que des habitudes que vous changez. C'est la méthode la plus efficace pour apporter, de façon pacifique, la contribution la plus importante au climat, à l'environnement, aux animaux, aux êtres humains et à sa propre santé.

Dr. Med. Ernst Walter Henrich

Dr. med. Ernst Walter Henrich

Végan

L'alimentation la plus saine

et ses effets sur le climat et la protection de l'environnement,
sur le respect des droits des animaux et des êtres humains.



L'auteur

Ernst Walter Henrich a étudié la médecine à Köln et devient Docteur en médecine à la faculté de médecine en 1986. Après ses études complémentaires de naturopathie, il a obtenu en 1988 de la Chambre des médecins l'autorisation de diriger la qualification complémentaire de « Méthodes de soins naturelles ». Il s'est spécialisé dans le domaine de la prévention en matière de santé –en particulier dans le domaine de l'alimentation et des soins de la peau. Il enseigne dans ces domaines particuliers depuis de nombreuses années dans le cadre de séminaires de formations complémentaires.



Le Dr. Ernst Walter Henrich est végétarien depuis de nombreuses années. Son chien Félix également nourri de manière végétarienne a atteint l'âge étonnant de 19 ans.