

Plus de **chair** animale dans l'assiette, ni même un sous-produit, comme du lait ou du fromage, est-ce vraiment possible ?



Stand d'Animal **Amnistie**, à Toulouse, 21 mars 2015

Contexte historique : à l'origine de cette journée sans viande il y a une autre association, américaine cette fois, la FARM, qui fait exister ce mouvement aux USA depuis 1985 sous le nom de "meat out day". Depuis, cette journée sans viande s'est exportée jusqu'en Europe. La date du 20 mars est devenue la journée internationale du droit des animaux. À Toulouse, c'est l'association Animal Amnistie existant depuis 2007, qui **reprend** cet évènement. Daniel en est le président pratiquement depuis ses débuts.

Blasting News : Bonjour Daniel, pourquoi une journée sans viande ?

Daniel, président d'Animal Amnistie : *C'est une journée qui permet d'être surtout proche du public, dans la rue, de communiquer avec les gens. Nous faisons des dégustations de produits gratuits, de **nourriture qui est basée sur du 100% végétal**. Nous avons un partenariat avec la société Soy qui est basée à Revel, qui fait des produits à base de soja, et qui **vend** des produits de nutrition, que ce soit des saucisses végétales, des préparations végétales, des laits de soja, des crèmes de soja. Ils nous donnent des produits pour nous permettre de faire des dégustations gratuites. Après chaque militant de l'association, **bénévole de l'association** amène une assiette, un plat qu'il a confectionné chez lui, qu'il ferait pour lui, un gâteau, une tarte salée ou sucrée, qui est mis sur le stand, découpé en morceaux, qui n'est pas vendu, mais qui est en participation libre. Les gens donnent ce qu'ils veulent, 10 centimes, 20 centimes, 1 euro, ça **dépend**. C'est selon ce qu'ils estiment pouvoir donner. Voilà donc c'est très libre. L'intérêt c'est qu'effectivement les gens sont très sensibilisés.*

Pour revenir à la question du pourquoi une journée sans viande, on a remarqué que les gens se posaient beaucoup de questions concernant l'alimentation. Il y a eu beaucoup de reportages à la télé ces dernières années.

*Suite à la **vache folle**, est apparu un premier mouvement de gens qui ont changé de mode alimentaire. Après effectivement, il y a eu la maladie de **Creutzfeldt-Jacob**. On s'est rendu compte que de plus en plus de maladies, comme **les cancers, les maladies***

cardio-vasculaires, sont liées à l'alimentation. Donc effectivement, certains médecins ont tiré la sonnette d'alarme, comme le **Professeur Joyeux**, qui est un éminent **cancérologue**. Il a mis en évidence que **la maladie** était intimement **liée à l'alimentation**.

Si on avait une alimentation plus saine, il y avait moins de risques. Je ne dis pas qu'il y avait un risque zéro, car on n'est pas tous égaux par rapport à la maladie, mais il y a un facteur beaucoup moins important, c'est un fait évident.

Des ouvrages scientifiques comme **le rapport Campbell**, sont très intéressants. Le rapport Campbell, c'est 32 années d'études sur l'alimentation, la nutrition dans le monde. Le professeur Campbell est un chercheur, américain, qui a fait une étude vraiment très sérieuse, c'est un gros pavé qui est à lire, mais qui est très accessible au public. C'est traduit en français. Ce rapport est vraiment une **référence pour les végétaliens**, on s'appuie quand même sur ces infos-là.

Aujourd'hui, la journée sans viande est une journée totalement festive. On invite les gens, à déguster des produits qui sont 100% végétaux, en leur expliquant ce qu'il y a dedans, quels sont aussi les méfaits de l'alimentation carnée. **Les alternatives végétales permettent d'avoir une meilleure alimentation, d'avoir plus d'énergie et de cuisiner pareil qu'avant**. C'est-à-dire qu'on peut faire des **soufflés**, on peut faire des tartes, on peut faire des gâteaux, on peut faire des **steaks** de soja, des steaks de seitan, tout cela ce sont des produits végétaux et c'est une alimentation très simple et très saine.

BN : Est-ce qu'il n'y a pas des risques de carence quand même ?

D : On entend souvent parler des risques de carence. Dans la chaîne des acides aminés, il y en a 8 qui sont essentiels. On les trouve dans l'alimentation végétale.

Sauf un peut-être qui est **la vitamine B 12**. Certains végétariens ou végétaliens se supplémentent en B12, soit en comprimé soit en ampoules. C'est juste un petit truc à apporter à son alimentation. D'autres prennent des **algues**, d'autres prennent de la **spiruline**. On en trouve en petite quantité, alors est-ce qu'elle est assimilable ou pas...? C'est un sujet qui m'intéresse. Sachant que les omnivores disent "c'est carencé", moi je n'ai pas envie de me nourrir avec un risque de carence. Il faut savoir quand même que les animaux d'élevage, sont supplémentés en B12.

BN : Pourquoi ça ?

D : Parce qu'en fait les animaux n'ont plus le contact avec la terre. **Ce sont les bactéries présentes dans la terre qui forment la B12**. Quand les vaches broutent elles développent cette bactérie et fabriquent de la B12. Dans l'élevage industriel, les animaux vivent sur des **caillebotis** en béton, et n'ont plus aucun contact avec la terre. Donc il n'y a plus de B12. La plus grosse fabrication de B12 dans le monde c'est pour les animaux, pour les supplémenter en B12. Sachant bien évidemment qu'il y a un problème d'assimilation parce que l'on s'aperçoit, j'ai vu ça sur un site internet dernièrement, que beaucoup de gens omnivores étaient carencés en B12, ce qui veut dire que **les gens qui consomment de la viande sont maintenant carencés en B12, donc il y a un réel**

*problème avec ça. Mais comme c'est un **sujet assez flou**, on en parle pas beaucoup en France.*

BN : Quelles sont les études qui parlent le plus de ce sujet ?

*D : On va trouver des études en Angleterre, aux USA, ou au Canada, mais en France, il n'y a rien, ça n'intéresse pas. Ils disent on est carencés, point à la ligne. Mais ce n'est pas certain. Je connais des personnes qui ne se supplémentent pas en B12 et qui ne sont pas carencées. C'est une question de **métabolisme** en fait.*

BN : Comment fait-on pour savoir qui est carencé, et qui ne l'est pas ?

*D : Alors il existe un **test** qui est pris en charge par la **sécurité sociale** sur une prise de sang. Elle permet de contrôler les taux présents dans le sang, pour voir si on est dans une échelle correcte ou pas.*

*Moi j'ai toujours été faible en B12, j'avais déjà fait une analyse de B12. Normalement pour les végétariens, il n'y a aucune carence en B12, puisqu'on consomme des produits animaux. Moi j'étais végétarien depuis plus de 30 ans et un jour j'ai entendu parler de la B12. Je me suis dit tiens je vais faire un test et je me suis aperçu que j'étais "**carencé**". Mais cette carence, ce n'était pas vraiment une carence, c'est simplement que j'avais un taux faible. On est pas tous égaux, **on ne rentre pas tous dans les mêmes critères**, c'est pas ça qui est important, ce qui est important c'est de bien se sentir, d'être bien dans son corps et d'avoir de l'énergie. On voit si on est bien ou pas. Quand on est fatigué on le sent. C'est le corps qui nous le dit, il faut être un peu à l'écoute de soi-même. Il n'y a pas que la médecine.*

*Quelqu'un qui est passé sur une alimentation 100% végétale se fait généralement examiner une fois par **an**, une fois chaque deux ans. Il fait une analyse de sang pour savoir où il en est, alors que la plupart des omnivores ne la font jamais. Ils ont peut-être plein de carences sans le savoir et en réalité il y a beaucoup de carences car **l'alimentation industrielle** ne donne pas les éléments essentiels dont a besoin l'organisme. On manque beaucoup, de **fer**, de **vitamines B**, de plein d'éléments que l'on retrouve dans les fruits et légumes en grande quantité. Sachant que nous on s'alimente principalement **de fruits et de légumes**, on assimile tous ces éléments sels minéraux et tout. Donc on a en général une meilleure alimentation, un meilleur suivi médical, et on est quand même en **meilleure santé**.*

BN : Comment s'est fait votre transition alimentaire ? Avez-vous toujours été végétarien ? végétalien ?

D : Non, je suis devenu végétarien à l'âge de 18 ans. J'en ai 58 maintenant. Ça fait 40 années en arrière. Pas du tout de viande ni de poisson pendant cette période-là.

BN : Des œufs peut-être ?

D : *Quand j'étais végétarien, oui je consommait des **œufs** et des laitages. Il y a 10 ans de cela, j'ai réalisé que c'était une erreur fondamentale pour moi, pour mon organisme, et pour les animaux. Donc effectivement **j'ai fait le choix d'arrêter complètement tous ces sous-produits animaux.***

BN : Quelles ont été les conséquences notables sur votre santé ?

D : *J'ai retrouvé **un regain d'énergie** que j'avais perdu. J'ai retrouvé une meilleure assimilation au niveau de l'ensemble. Beaucoup moins de coups de barre par exemple de l'après repas du midi. Je n'ai plus consommé de produits à base de fromage, d'**œufs**, qui ont une digestion beaucoup plus lente et l'assimilation d'énergie est plus rapide. Et on tient mieux dans le temps. Par exemple dans une journée, on a moins de coups de barre et de **coups** de faim.*

BN : Comment vous alimentez-vous ?

D : *En une journée classique, c'est trois repas par jour. Le matin beaucoup de fruits. Le midi ça va dépendre parce que je suis commercial, donc je suis amené à bouger. Parfois ce ne sont que des fruits le midi, et le soir c'est un peu plus de **protéines végétales**. Ça va dépendre, je n'ai **pas vraiment de repas type** c'est selon mes envies et mes besoins. Je suis plus à l'écoute de moi, si j'ai envie de manger ou pas.*

BN : Pourquoi avez-vous fait le choix de ne plus manger de viande ?

D : *Il y a plusieurs visions à ce phénomène, avant tout pour moi il y a **les animaux**. C'est la question numéro 1 qui a fait que j'ai arrêté de consommer de la viande. **J'ai vu l'abattage industriel quand j'étais jeune.***

À *l'âge de 18 ans j'étais électronicien. J'ai été amené à travailler dans des laboratoires, dans des abattoirs, et dans des usines de transformation de la viande et des animaux. J'ai vu ce qui se passait, et j'ai vraiment pris conscience que je ne voulais pas participer à ça. C'était une horreur, c'était horrible. Donc je n'ai pas pu, je suis un être sensible comme tout le monde, et je n'ai pas pu, **je n'ai pas voulu participer à ça**. J'ai arrêté du jour au lendemain de consommer de la viande. Je n'étais pas amateur de poisson et je me suis dit que les poissons étaient aussi comme eux, même si je ne les **voyais** pas. J'imaginai leurs **conditions de vie**. Pendant plus de 30 ans, je ne me suis pas trop posé de questions. J'ai travaillé. Je n'étais pas trop entré en contact avec des gens qui étaient soit **végétaliens**, soit **végétariens**. Donc je vivais ma petite vie classique, comme monsieur tout le monde. Il y a un peu plus de **10 ans** de ça, j'ai rencontré des gens qui ne se nourrissaient qu'à base de végétaux, des **végans** et des végétaliens. Et là j'ai pris conscience qu'il y avait encore des problèmes dans mon alimentation. Il y avait l'élevage des poules, il y avait le lait, l'élevage des veaux, l'insémination artificielle, qu'il y avait **des***

conditions horribles qui étaient derrière et qui étaient encore présentes. Encore une fois, pour les animaux, j'ai changé mon alimentation, et j'ai arrêté de consommer des sous-produits animaux. Ça fait 10 ans que je me sens très bien, et encore mieux même qu'avant.

BN : Une dernière question , si la production de viande était menée autrement, de façon non industrielle, est-ce que ça changerait quelque chose à votre alimentation ?

D : *Si on donne une image de "Martine à la ferme", avec la petite vache gentille qu'on élève avec de l'herbe bien grasse, avec le fermier qui vient la câliner tous les matins et qu'on l'envoie à l'abattoir, je ne comprendrais pas non plus. Parce que cette vache-là, elle est sympathique. Elle vit, elle donne des enfants. Elle vit comme nous, elle a des sentiments, et cette énergie de vie. Pourquoi est-ce que j'irais lui prendre la vie, sachant qu'en plus je peux vivre sans ça ? Pourquoi j'irais tuer un autre être ? Non ça serait **une aberration totale.***