

# Manger avec sa tête

## Qu'est-ce qu'une alimentation durable ?

Compte-rendu de Louis Dubé

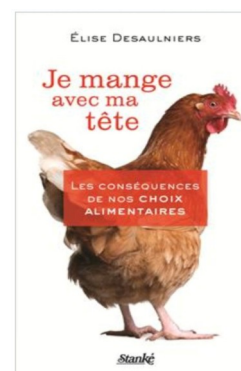
À l'occasion d'une allocution prononcée chez les Sceptiques du Québec le 13 avril 2014, Élise Desaulniers, auteure, explore certaines conséquences négatives de nos choix alimentaires. La production intensive de viande, notamment, cause des dommages environnementaux et sanitaires importants qui ne sont pas compris dans son prix de vente. Elle fait aussi un tort considérable aux animaux, ce qui soulève de troublantes questions éthiques. Pour se nourrir de façon durable, équitable et moralement responsable, faudra-t-il finalement éviter de consommer tout produit animal ?



Élise Desaulniers

Après avoir créé le blogue :

« penseravantdouvrirlabouche.com », **Élise Desaulniers** publie son premier livre, *Je mange avec ma tête*, en 2011. Elle a depuis prononcé des dizaines de conférences dans les cours de philosophie et les bibliothèques. Au printemps 2013, elle publiait *Vache à lait, dix mythes de l'industrie laitière* et elle cosigne deux textes dans la prestigieuse *Encyclopedia of Food and Agricultural Ethics* qui paraîtra à l'automne 2014.



**A**u début de l'humanité, on mangeait d'abord pour survivre, donc de tout ce qui nous tombait sous la main et était comestible. Aujourd'hui, la plupart d'entre nous peuvent choisir les aliments qu'ils consomment selon leurs goûts, tout en considérant leur valeur nutritive. La conférencière Élise Desaulniers propose d'élargir la question de l'alimentation à d'autres aspects ; elle examinera les conséquences des choix alimentaires que nous faisons, tant du point de vue sanitaire que sociétal, environnemental et éthique.

Par exemple, un hamburger à quatre dollars cache un coût réel beaucoup plus grand, que notre société absorbe. Certains l'ont estimé à deux cents dollars<sup>1</sup> ! L'élevage intensif dont il est issu cause un tort considérable à l'environnement et à la santé, dont on ne tient pas compte dans le prix. De plus, cette viande à bon marché repose sur une exploitation abusive des animaux qui pose de graves problèmes

éthiques, qu'on ne peut ignorer. Ce dernier aspect préoccupe grandement la conférencière.

### Souffrance et conscience

La question morale de la souffrance animale soulève de vifs débats. Premièrement, les animaux souffrent-ils ? Sommes-nous justifiés, le cas échéant, de contribuer à leurs souffrances pour nous nourrir ? Durant les dernières décennies, ces questions ont été réexaminées par le philosophe Peter Singer, notamment dans son ouvrage *La libération animale*. Ses réflexions ont aidé à lancer le mouvement contemporain pour la protection des animaux.

En résumé, Singer considère que les fonctions physiologiques des humains et des animaux sont de nature fondamentalement semblable, bien qu'elles se manifestent à des degrés différents. Par exemple, tous les animaux communiquent entre eux et font preuve d'intelligence pour subvenir à leurs besoins.

Surtout, ils sont conscients et ils peuvent éprouver du plaisir ou de la douleur.

La conférencière cite la Déclaration de Cambridge sur la conscience, signée par d'éminents chercheurs en « neurosciences cognitives, neuropharmacologie, neurophysiologie, neuroanatomie et neurosciences computationnelles » (juillet 2012) :

« L'absence de néocortex ne semble pas empêcher un organisme d'éprouver des états affectifs. Des données convergentes indiquent que les animaux non humains possèdent les substrats neuroanatomiques, neurochimiques et neurophysiologiques des états conscients, ainsi que la capacité de se livrer à des comportements intentionnels.

Par conséquent, la force des preuves nous amène à conclure que les humains ne sont pas seuls à posséder les substrats neurologiques de la conscience. Des animaux non humains, notamment l'ensemble des mammifères et des oiseaux ainsi que de nombreuses autres espèces telles que les pieuvres, possèdent également ces substrats neurologiques. »

Cette déclaration affirme que la nature de la conscience animale est semblable à la nôtre, et n'en diffère qu'en degré. Nous en sommes d'ailleurs intuitivement convaincus puisque nous ne supportons pas qu'on torture un animal domestique.

### Production intensive de la viande

Malgré cette reconnaissance quasi universelle de la souffrance animale, l'industrie de la viande utilise les animaux comme des moyens de production avec peu d'égards pour leur bien-être. Des images et des vidéos en caméra cachée nous montrent souvent l'horreur de leurs conditions d'élevage et de mise à mort.

Les vaches, par exemple, vivent attachées dans un minimum d'espace. Elles subissent des grossesses répétées tous les ans. Sélectionnées d'abord pour la production maximale de lait, elles ont souvent des problèmes orthopédiques et souffrent de l'inflammation du pis.

Après quatre ou cinq ans (sur une longévité normale de vingt ans), leur production de lait aura diminué et elles prendront le chemin des abattoirs pour être transformées en viande hachée. On ne peut donc dissocier l'industrie du lait de celle de la viande ; consommer des produits laitiers encourage la production de bœuf, en plus de réduire la vache à une simple « machine à lait ».

Le sort des veaux n'est guère plus enviable. Traumatisées par la séparation de leur mère dès la

naissance, les génisses deviendront des vaches laitières. Certains veaux mâles sont nourris au grain, d'autres de lait en poudre et ils sont privés de fer pour conserver une viande plus blanche ; confinés dans des cages exigües, ils vivront une douloureuse anémie avant d'être abattus après quelques mois.

Les truies sont soumises à un confinement semblable. Elles passent leur gestation dans des caisses d'environ 60 cm de large, dans lesquelles elles ne peuvent ni se retourner ni socialiser. Après la mise bas d'une dizaine de porcelets, elles seront couchées sur le côté dans une autre caisse sans pouvoir toucher leurs petits. Ajoutons que les porcelets sont castrés à froid pour améliorer le goût de la viande. Ces pratiques sont interdites dans plusieurs pays, mais pas encore au Canada, précise la conférencière.

Les poules pondeuses subissent elles aussi un emprisonnement à vie dans des conditions difficiles. Elles disposent d'un espace restreint grand comme une feuille de papier où elles ne peuvent déployer leurs ailes ni faire de nid. Empêchées de combler leurs besoins instinctifs, elles vivront un stress constant toute leur vie, soit un ou deux ans, avant d'être envoyées à l'abattoir.

Les poulets de chair sont élevés dans des enclos qui deviennent de plus en plus exigus à mesure qu'ils grandissent. Ces conditions stressantes donnent lieu à des comportements agressifs et destructeurs. Ils sont nourris de grains et d'antibiotiques qui les poussent à une croissance très rapide. Ils seront abattus moins de deux mois plus tard, après avoir vécu bien misérablement dans leur fiente. Ils sont aussi sujets à des fractures aux pattes à cause de leur poids excessif ; ne pouvant alors se déplacer pour se nourrir, certains meurent de faim sur place.

D'autres mourront dans des conditions horribles en route vers l'abattoir. Entassés dans des semi-remorques bétailières non isolées, certains poulets gèleront à mort l'hiver, plusieurs étoufferont sous la chaleur de l'été.

À l'abattoir même, on suit assez bien la règle générale de tuer les animaux en les faisant souffrir le moins possible. Toutefois, à cause de la vitesse de la chaîne de production, certains échapperont à la mort rapide et seront démembrés encore vivants. Par ailleurs, ce genre de travail est exigeant et dangereux ; chaque année, plusieurs travailleurs s'y blessent gravement.

Cette façon cruelle de traiter les animaux d'élevage est parfaitement légale. Elle constitue une norme de l'industrie que le producteur ne peut améliorer sans augmenter ses coûts et ainsi se placer en situation non concurrentielle.

## Argument moral soulevé

La souffrance des animaux d'élevage, causée par la production intensive de viande, ne fait aucun doute, elle est abondamment documentée. Une question éthique se pose : est-il moralement justifié d'infliger autant de souffrances à des êtres sensibles pour consommer de la viande, alors qu'on peut se nourrir autrement ?

Un régime végétarien bien conçu contient tous les éléments nutritifs essentiels, sans viande. La même remarque s'applique aussi au régime végétalien, qui en plus proscrie le lait et les œufs de son alimentation. La conférencière suit un régime végétalien depuis six ans et s'en porte très bien, comme des millions d'autres personnes en Amérique du Nord, en Europe et ailleurs.

L'argument moral principal qui l'a convaincue à adopter un tel régime peut se résumer ainsi : le plaisir gustatif de manger des protéines animales n'est pas suffisant pour justifier la souffrance animale nécessaire pour les produire. Le goût d'un hamburger sur le grill procure-t-il une satisfaction tellement plus grande que celui d'un végétarien bien apprêté qu'il légitimerait les souffrances de l'animal dont il provient ?

## Arguments environnementaux

Plusieurs autres arguments importants ont été apportés pour réduire ou même cesser la consommation de nourriture d'origine animale. L'un des plus convaincants a trait à l'inefficacité intrinsèque de ce mode de production de protéines. Par exemple, il faut 13 kg de céréales pour faire 1 kg de bœuf. Se nourrir de céréales est donc au moins dix fois plus efficace que se nourrir de bœuf puisqu'ils contiennent tous les deux les protéines nécessaires au bon fonctionnement du corps humain. Pour le porc, le ratio céréales/viande est de six pour un, et pour le poulet de trois pour un.

L'économie en eau potable est aussi appréciable puisque élever du bétail en requiert une énorme quantité. Ainsi, 500 g de viande exigent autant d'eau qu'il en faut pour prendre quotidiennement une douche pendant six mois ! Bref, produire un kilo de viande nécessite 15 000 litres d'eau, alors qu'un kilo de blé en demande dix fois moins, soit environ 1500 litres d'eau. Les pays qui ont peu d'eau potable préféreront naturellement l'agriculture à l'élevage.

Nos choix alimentaires ont aussi un impact important, de l'ordre de 20 à 30 %, sur les émissions de gaz à effet de serre. Par exemple, produire un kilo de bœuf génère 27 kg de CO<sub>2</sub>. Sont incluses dans ce calcul toutes les opérations nécessaires au processus, soit : cultiver du soya en utilisant fertilisants et pesticides, nourrir le bœuf qui émet du méthane et transformer l'animal en viande.

En comparaison, produire un kilo de tofu (aux qualités nutritionnelles semblables à un kilo de bœuf) ne génère que 2 kg de CO<sub>2</sub>. La production de protéines animales a donc un impact considérable sur le réchauffement climatique dû aux gaz à effet de serre. Des calculs démontrent qu'un régime végétalien émet sept fois moins de CO<sub>2</sub> qu'un régime omnivore.

Certains producteurs québécois, rapporte la conférencière, utilisent parfois l'argument environnemental suivant : la viande est produite localement et disponible toute l'année, alors que de nombreux fruits et légumes sont importés – surtout en hiver. Toutefois, des calculs démontrent que l'impact de la production de viande sur l'environnement est beaucoup plus grand que celui du transport de fruits et légumes importés, qu'on estime à environ 10 % du coût total. De plus, une tomate de serre produite l'hiver au Québec requiert plus d'énergie qu'une tomate provenant de Floride.

## Mesures de transition

Pour réduire la consommation de viande, devrions-nous lui imposer une taxe spéciale, comme on le fait déjà pour les cigarettes ? Une telle mesure contribuerait à en réduire la demande croissante, créée en grande partie par son bas prix. Le Québécois moyen mangeait 35 kilos de viande durant les années 1950, il en consomme maintenant 100 kilos par an.

Les productions alternatives locales sont nombreuses : notamment, lentilles et haricots rouges. Un transfert des mécanismes de soutien de la viande aux légumineuses contribuerait à changer nos habitudes alimentaires carnées.

La quantité limitée de terres agricoles nous obligera aussi sans doute à puiser nos protéines des végétaux plutôt que des animaux. À contenu nutritif semblable, les plantes sont dix fois plus efficaces que la viande pour nourrir une population mondiale grandissante, rappelle la conférencière.

L'élevage biologique n'est pas non plus une solution, puisque, en plus de produire plus de méthane que l'élevage industriel, il requiert encore plus de terres agricoles. Si chaque animal en liberté a besoin de 2 à 20 acres de pâturage, les cent millions de bovins élevés aux États-Unis utiliseraient la moitié du territoire américain ! Sans compter les terres allouées aux cochons et aux poulets !

## Conséquences sanitaires

L'alimentation a bien sûr des effets sur la santé. Comparé à un régime standard carnivore, un régime végétalien équilibré peut réduire les risques de maladies assez répandues, tels le diabète, le cancer, l'obésité et les maladies cardiaques. Il n'altère pas

non plus les performances athlétiques, rapporte la conférencière, citant des cas de sportifs de haut niveau.

Par ailleurs, étant donné que 80 % des antibiotiques produits sont donnés à des animaux d'élevage intensif, manger de la viande augmente le risque de contamination de bactéries résistantes aux antibiotiques. Rappelons aussi que les virus à l'origine des pandémies proviennent surtout d'élevages industriels : notamment, gripes aviaires et porcines. Les conditions de vie exécrables d'animaux entassés dans des enclos insalubres affaiblissent leur système immunitaire et favorisent ainsi la prolifération de virus malveillants.

### Cohérence éthique

En terminant, la conférencière nous suggère des ouvrages<sup>2</sup> sur l'alimentation qui l'ont marquée : *La libération animale* de Peter Singer – rempli d'argumentaires philosophiques clairs et accessibles ; *Faut-il manger les animaux* de Jonathan Safran Foer – à mi-chemin entre le roman et l'essai ; *Nos steaks* par Aymeric Caron – enquête journalistique sur l'industrie de la viande ; *Les moissons du futur* par Marie-Monique Robin – une agriculture durable à petite échelle ; *Destruction massive* par Jean Zeigler – sur la géopolitique de la faim.

Elle mentionne aussi deux livres qu'elle a elle-même écrits sur ce sujet : *Je mange avec ma tête*, où elle expose en détail les thèses abordées durant sa conférence et *Vache à lait*, sur l'industrie laitière québécoise.

Dans ce dernier ouvrage, elle vient en aide à ceux qui, pour réduire la souffrance animale, sont parvenus à se passer de viande, de volaille, de poisson et de lait, mais n'arrivent pas à laisser tomber le fromage. Le chapitre 10 de ce livre explique pourquoi c'est si difficile et donne des trucs pour y parvenir. Comme pour tout produit animal, il faut apprendre à s'en passer – le souci de cohérence éthique nous y conduit.

## Période de questions

Questions de membres de l'auditoire

Réponses de la conférencière

### L'aide du gouvernement

**Question** : *Ne pourrions-nous pas réduire les subventions données aux producteurs de viande pour rendre ce marché moins attirant ?*

**Réponse** : Contrairement aux États-Unis et à l'Europe, les subventions à l'agriculture sont très

modestes au Québec. Il n'y en a pas pour la production de lait, de poulet et d'œufs ; ces denrées sont soumises à la gestion de l'offre et évoluent dans un marché fermé où sont fixés des prix raisonnablement profitables pour les producteurs.

La production de porc et de veau, largement exportée, n'est pas directement subventionnée, mais bénéficie d'une assurance revenu lorsque le prix commercial se trouve sous les coûts du producteur. Dans ce dernier cas, il y aurait possibilité de réduire l'apport gouvernemental au revenu des producteurs. Toutefois, au Québec le taux de subvention agricole est parmi les plus bas.

### Les dangers allégués du soya

**Question** : *Le soya, dont est fait le tofu, contribuerait à sécréter plus d'hormones féminines... un danger potentiel pour les hommes ?*

**Réponse** : De nombreux mythes entourent la consommation de soya. Chez les grands consommateurs de soya, la concentration de spermatozoïdes serait effectivement abaissée, mais dans un éjaculat plus volumineux : leur nombre total ne serait pas moindre. Aucune étude n'a heureusement démontré que le soya avait une influence négative sur la virilité masculine. Par ailleurs, les études qui rapportent des effets négatifs semblent provenir en grande partie d'une seule fondation – associée, bien sûr, à l'industrie de la viande.

### La conscience animale

**Question** : *Les animaux réagissent la plupart du temps de façon instinctive et non intentionnelle. N'est-il pas exagéré de considérer leur conscience de même nature que la nôtre ?*

**Réponse** : Les animaux ne sont pas des « agents moraux » ; on ne leur ferait pas de procès pour avoir « mal agi ». Ils peuvent toutefois être considérés comme des « patients moraux » qui ont droit à notre considération, comme le sont les bébés et les handicapés mentaux. Le critère moral pertinent est leur capacité de souffrir qu'on accorde habituellement à tous les vertébrés et à certains invertébrés. On a longtemps voulu croire, à tort, que le cerveau des bébés n'était pas assez développé pour souffrir d'une circoncision à froid, par exemple.

### Progression par étapes

**Question** : *Quels sont les éléments déclencheurs et les épreuves difficiles pour passer de carnivore à végétarien et finalement à végétalien ?*

**Réponse** : Les expériences varient selon les personnes et les circonstances. Pour certains, des lectures sur l'impact environnemental de l'élevage intensif font parfois pencher la balance en faveur du végétalisme. Il y a bien sûr aussi la réalisation qu'on ne peut nourrir qu'une petite partie de la population mondiale avec de la viande. Pour d'autres, ce sera l'étendue de la souffrance animale, qui découle de la production de viande, de plus en plus dérangeante à mesure qu'on se documente.

Ceux qui deviennent – parfois progressivement, parfois rapidement – végétaliens se font poser beaucoup de questions par leur entourage sur ce qui se trouve, ou ne se trouve pas, dans leur assiette. Manqueront-ils de vitamine B12 ou K ? Pourtant, on s'interroge bien peu sur le contenu des plats des omnivores qui souffrent plus souvent de problèmes diabétiques ou cardiaques. En se distinguant du groupe majoritaire, les végétaliens se font assez souvent juger et critiquer ; ils doivent défendre leur alimentation comme s'ils étaient des nutritionnistes et des éthiciens.

### Recettes et restos

**Question** : *En tant que carnivore, j'éprouve un dégoût instinctif pour les haricots, les lentilles et le tofu. Auriez-vous des trucs à me suggérer pour réussir à m'y habituer ?*

**Réponse** : Les livres de recettes végétariens abondent, mais il faut se donner la peine d'aller chercher les ingrédients nécessaires pour se confectionner de bons plats. Une bonne référence est

*How to Cook Everything Vegetarian* de Mark Bittman, chroniqueur au *New York Times*. Les menus de restaurants végétariens peuvent aussi nous donner de bonnes idées et nous faire vivre de délicieuses expériences culinaires. Il en existe qui proposent des plats gastronomiques, d'autres qui offrent aux gens pressés des repas rapides.

### Solutions végétariennes

**Question** : Supposons qu'un poulet vit heureux au grand air et est bien nourri toute sa vie. Pourrions-nous le manger sans trop de remords ?

**Réponse** : Certains éthiciens approuveront les soins qu'on lui a prodigués durant sa vie, qui contrastent beaucoup avec le malheureux sort du poulet moyen en élevage intensif. Toutefois, ils déploreront sa mort prématurée, même si elle a été très rapide ; tout être vivant a droit à la vie. Cette façon idyllique d'élever le poulet sera peut-être une étape avant qu'on le bannisse de notre alimentation. Évidemment, il coûtera très cher et on en mangera peu.

Mais d'autres solutions de rechange existent : l'entreprise américaine Beyond Meat produit du poulet à base de pois et de soya qui a le même goût et la même texture que le poulet « naturel ». On évite ainsi les fâcheuses conséquences environnementales de l'élevage intensif de la volaille et l'inévitable grande souffrance animale de ces élevages. Autres bénéfiques appréciables : ce poulet végétal ne contient pas de cholestérol ni d'antibiotiques. Il existe aussi des végétburgers et des saucisses au tofu. La voie de l'avenir peut-être... 🐣

### Notes

1. PATEL, Rajeev Charles. *The Value of Nothing: How to Reshape Market Society and Redefine Democracy*.

### Ouvrages suggérés :

- SINGER, Peter. *La libération animale*.
- FOER, Jonathan Safran. *Faut-il manger les animaux ?*
- CARON, Aymeric. *No steak*.
- ROBIN, Marie-Monique. *Les moissons du futur*.
- ZIEGLER, Jean. *Destruction massive*.
- DESAULNIERS, Élise. *Je mange avec ma tête – Les conséquences de nos choix alimentaires*.
- DESAULNIERS, Élise. *Vache à lait – Dix mythes de l'industrie laitière*.

Compte-rendu rédigé par Louis Dubé et révisé par la conférencière.

VE-85-5397