
Traduction commentée d'extraits du livre How to go Vegan: the why, the how, and everything you need to make going vegan easy

Auteur : Crémers, Laura

Promoteur(s) : Neven, France-Anne

Faculté : Faculté de Philosophie et Lettres

Diplôme : Master en traduction, à finalité spécialisée

Année académique : 2019-2020

URI/URL : <http://hdl.handle.net/2268.2/10814>

Avertissement à l'attention des usagers :

Tous les documents placés en accès ouvert sur le site le site MatheO sont protégés par le droit d'auteur. Conformément aux principes énoncés par la "Budapest Open Access Initiative"(BOAI, 2002), l'utilisateur du site peut lire, télécharger, copier, transmettre, imprimer, chercher ou faire un lien vers le texte intégral de ces documents, les disséquer pour les indexer, s'en servir de données pour un logiciel, ou s'en servir à toute autre fin légale (ou prévue par la réglementation relative au droit d'auteur). Toute utilisation du document à des fins commerciales est strictement interdite.

Par ailleurs, l'utilisateur s'engage à respecter les droits moraux de l'auteur, principalement le droit à l'intégrité de l'oeuvre et le droit de paternité et ce dans toute utilisation que l'utilisateur entreprend. Ainsi, à titre d'exemple, lorsqu'il reproduira un document par extrait ou dans son intégralité, l'utilisateur citera de manière complète les sources telles que mentionnées ci-dessus. Toute utilisation non explicitement autorisée ci-avant (telle que par exemple, la modification du document ou son résumé) nécessite l'autorisation préalable et expresse des auteurs ou de leurs ayants droit.

Université de Liège

Faculté de Philosophie et Lettres

Département de Langues Modernes : linguistique, littérature et traduction

Master en traduction, à finalité spécialisée



Travail de fin d'études

Traduction commentée d'extraits du livre

***How to Go Vegan: The why, the how, and everything you need to make going
vegan easy de Veganuary***

Promotrice : France Neven

Co-promotrice : Valérie Bada

Lecteur : Pierre-Yves Houlmont

Laura CRÉMERS

Année académique 2019 – 2020

REMERCIEMENTS

Je tiens en premier lieu à remercier mes promotrices, France Neven et Valérie Bada, pour l'attention qu'elles ont portée à mon travail de fin d'études, et pour toutes ces années où elles ont partagé leurs connaissances avec nous. J'exprime ma reconnaissance à madame Neven pour tous ces échanges extrêmement enrichissants, et à madame Bada pour son souci du détail et son vaste savoir dans le domaine de la traduction.

J'aimerais également remercier mes parents, Patricia Momont et Jacques Crémers, car ils ont toujours cru en mes capacités et m'ont offert l'occasion d'obtenir un diplôme universitaire.

Je tiens à dire merci à Samuel Castagne pour le soutien inconditionnel et la bienveillance dont il a fait preuve ces cinq dernières années. Je remercie du fond du cœur Marianne Hernandez, Nathan Castagne, Nicolas Granados, Jade Teixeira, Pauline Di Cocco, Mathilde Lecaillé, Zoé Sougné et Cristina Valkenborgh pour leurs encouragements et leurs relectures. Sans leur aide précieuse et leurs conseils, je n'aurais jamais gardé la tête froide.

Enfin, j'aimerais remercier Henri Momont, car il m'a appris toute jeune que toute vie avait de la valeur ; sans oublier mes chiens, Chanel et Zara, qui m'ont accompagnée tout au long de mes études, et qui m'ont confortée dans mes opinions.

Table des matières

REMERCIEMENTS	2
INTRODUCTION	2
LE VÉGANISME	3
1. Végétarisme, végétalisme, véganisme... quelle différence ?	3
2. Le mouvement végane	8
3. Le militantisme végane : des actions politiques et culturelles.....	11
ANALYSE DISCURSIVE DE <i>HOW TO GO VEGAN</i>	14
1. <i>Veganuary</i>	14
2. L’auteure	15
3. L’analyse discursive	15
Un militantisme aux accents de prosélytisme	17
4. Les sources de l’auteure	22
LA TRADUCTION	1
INTRODUCTION	3
ESSAYER LE VÉGANISME, POURQUOI ?	9
POUR LES ANIMAUX	19
POUR L’ENVIRONNEMENT	47
DURABILITÉ ET FAIM DANS LE MONDE	67
POUR LA SANTÉ PERSONNELLE.....	69
POUR LA SANTÉ MONDIALE.....	83
POUR L’AVENTURE.....	87
VOTRE AVENTURE VÉGANE, COMMENT ?	93
LA TRADUCTION DE TEXTE MILITANT ET PROSÉLYTE	70
1. Le public cible	70
2. La finalité : la théorie du <i>skopos</i>	74
3. La démarche	75
3.1. Le vocabulaire spécialisé.....	77
4. La traduction militante	77
4.1. Les procédés rhétoriques	78
5. La position et l’idéologie du traducteur.....	81
5.1. Notre position en tant que traductrice	83
LES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES	84
1. Végane ou végétalien ?	85
2. Les références culturelles explicites.....	86
3. Les citations	90
4. Noms d’associations, d’organisations, de refuges	90
5. Les unités de mesure.....	91
6. Traduire l’oralité du registre	92
6.1. Les expressions idiomatiques.....	93
6.2. Marqueurs du discours caractéristiques de l’oral spontané.....	94
7. L’importance d’un titre accrocheur	95
8. Nous englobant ou inclusif, et impératif à la première personne du pluriel	96
9. Tutoyer ou vouvoyer ?	98
10. L’animisme comme outil.....	98

CONCLUSION	100
BIBLIOGRAPHIE	101
A. Ouvrage partiellement traduit	101
B. Ouvrages traductologiques consultés	101
C. Articles traductologiques consultés	102
D. Ouvrages et articles non traductologiques consultés	103
E. Chapitres d'ouvrages	105
F. Lectures parallèles	105
G. Dictionnaires	106
H. Outils linguistiques	106
I. Sitographie	106
J. Outil de conversion de données en ligne	107
ANNEXES	Erreur ! Signet non défini.
I. La traduction	Erreur ! Signet non défini.
Mythes et légendes du véganisme	Erreur ! Signet non défini.
II. L'histoire du véganisme	Erreur ! Signet non défini.

INTRODUCTION

Notre système de consommation se construit sur la démesure. Nous vivons dans un monde où la surconsommation est devenue la norme, et nous voulons toujours plus, toujours plus vite, engendrant ainsi la destruction de l'écosystème, de la biodiversité, de la vie. Notre désir de viande a débouché sur une exploitation cruelle de ceux qui ne peuvent parler. De la déforestation à l'élevage intensif de milliards d'animaux, notre planète est poussée à ses limites. Aujourd'hui, nous sommes de plus en plus nombreux à souhaiter nous défaire de ces pratiques destructrices, cruelles et barbares.

La viande que nous consommons, le cuir et la laine que nous arborons fièrement proviennent d'animaux qui ont vécu avant d'être sacrifiés. Cette prise de conscience n'est pas instantanée, ou n'a simplement jamais lieu pour certains. Il n'est cependant pas toujours fort aisé, même après ce déclic, de savoir exactement *comment* s'écarter de cette exploitation des animaux, tant elle est ancrée dans nos sociétés, et inhérente à notre consommation. Par conséquent, de nombreuses personnes souhaitant s'en émanciper ne savent simplement pas comment s'y prendre, et finissent par percevoir la transition végane comme insurmontable. C'est exactement pour cette raison que des livres comme *How to Go Vegan* voient le jour : pour informer, persuader et guider le lecteur déjà conscient de la problématique.

Nous avons adopté un rôle de médiatrice culturelle pour mettre un nouveau contenu à disposition du public francophone. Le choix de traduire ce livre en particulier est un acte militant dans le but peut-être naïf de faire une différence dans le monde, d'offrir une nouvelle vision de la question animale, et de guider les personnes désireuses d'entreprendre la transition végane.

Le présent mémoire est une traduction commentée d'extraits du livre *How to Go Vegan*, rédigé par Kate Schuler au nom de l'association britannique *Veganuary*. Il renferme une mine d'informations sur le véganisme, du *pourquoi* au *comment*. La traduction sera accompagnée de commentaires de traduction, d'une conclusion, et d'une bibliographie exhaustive.

LE VÉGANISME

1. Végétarisme, végétalisme, véganisme... quelle différence ?

Pour comprendre un concept, il faut saisir le sens des termes qui le désignent. La confusion règne souvent lorsque les notions de véganisme, de végétarisme ou de végétalisme sont abordées, et cette confusion naît de définitions divergentes, imprécises, et changeantes d'une époque à l'autre.

Le végétarisme est un concept millénaire, mais le terme anglais pour le désigner n'existe lui que depuis environ 170 ans. Le terme anglais *vegetarian* est officiellement évoqué pour la première fois en 1847 par la *Vegetarian Society*, et s'est ensuite répandu. Avant cela, les adeptes du végétarisme étaient appelés *pythagoreans*, ou pythagoriciens en français ; ce terme tire son nom du philosophe. Ce terme faisait référence dans un premier temps à l'exclusion de tout produit d'origine animale, dans l'alimentation comme dans l'habillement, mais a ensuite évolué pour revêtir le concept de régime alimentaire sans chair animale avec ou sans produits laitiers ou œufs¹. Cette définition est assez large de manière à convenir aux différentes formes d'alimentation. La définition de *vegetarian* était donc peu précise, voire contradictoire, et ce dès son origine. En 1854, *The Imperial Dictionary* le définissait comme suit : « *VEGETARIAN*, n. *One who abstains from animal food, and lives exclusively on vegetables, eggs, milk, &c. — 2. One who maintains that vegetables constitute the only proper food for man.* »²

Le végétarisme faisait donc l'objet de deux définitions, de deux significations distinctes. La première définition correspond à l'acception actuelle du végétarisme. La seconde définition pourrait quant à elle correspondre au végétalisme de nos jours. La décision de consommer des œufs et des produits laitiers ou non revenait donc à l'adepte. Aussi, cette définition ne se concentrait alors que sur l'aspect diététique. L'ancienne définition de « végétarien » regroupait donc les concepts actuels de végétarisme, mais aussi de végétalisme. Le végétarisme s'est alors divisé en de nombreux sous-groupes. Les *strict vegetarians*, les végétariens stricts en français, n'acceptant ni lait ni œuf tout comme les végétaliens d'aujourd'hui, à l'exception du miel ; les *lacto-vegetarians*, lacto-végétariens, qui excluent la viande, le poisson et les œufs, mais consomment du lait et certains produits laitiers ; les *ovo-*

¹ Vegan Society. *Ripened by Human Determination: 70 years of The Vegan Society*. 2014

² *The Imperial Dictionary*, 1854

vegetarians, ovo-végétariens, qui eux ne consomment ni lait ni produits laitiers, mais acceptent les œufs, et *ovo-lacto-vegetarians*, ovo-lacto-végétariens, qui eux consomment œufs et produits laitiers. Les francophones faisaient aussi usage des préfixes « ovo », « lacto » ou « ovo-lacto » pour préciser leur type de végétarisme.

Ces préfixes semblent indiquer que la « base » du végétarisme était donc sans œufs ni lait. C'est cette imprécision dans la définition et ce besoin de rajouter des préfixes pour préciser ses habitudes alimentaires qui ont amené Donald Watson, fondateur de la *Vegan Society*, à inventer le terme *vegan* en 1944, terme formé par syncope à partir de *vegetarian*. À l'époque, il définit sa Société et le véganisme ainsi :

The object of the Society shall be to end the exploitation of animals by man
[...] The word veganism shall mean the doctrine that man should live without
exploiting animals³.

Cette définition reste encore aujourd'hui d'actualité.

En ce qui concerne la France et la Belgique, le Grand Dictionnaire universel du XIXe siècle Larousse définissait en 1863 le végétarisme et le végétalisme comme suit :

VÉGÉTALISME s. m. (vé-jé-ta-li-sme — rad. *végétal*). Régime des personnes qui se nourrissent exclusivement de végétaux : *Le végétalisme est pratiqué par des castes de l'Inde et par des religieux, tels que les trapistes.*

• **VÉGÉTARIEN, IENNE**, adj. — Qui a rapport au végétarisme.

— Subst. Adeptes de la doctrine végétarienne.

• **VÉGÉTARISME** ou **VÉGÉTARIANISME** s. m. (vé-jé-ta-ris-me — du lat. *vegetus*, fort, vigoureux). Doctrine diététique, consistant dans l'abstention de tout aliment qui ne peut s'obtenir que par la destruction d'une vie animale.

4

Dans la définition de « végétalisme », seuls les aspects diététiques et religieux sont pris en compte. « Végétarien » fait référence à « végétarisme », qui lui est défini comme une « doctrine diététique ». Le Larousse mentionne déjà la dimension éthique dont bénéficie la définition actuelle à travers « la destruction d'une vie animale ». Toutefois, cette définition est assez vague sur l'exploitation de l'animal ; elle n'évoque ni le lait ni les œufs. Elle cite aussi le mot « végétarianisme », qui aujourd'hui est qualifié de calque de l'anglais, et est peu utilisé.

³ Cross, Leslie. « Veganism defined » dans *World Forum*, printemps 1951 (vol. V, n° 1)

⁴ Végétalisme. Végétarien,ienne. Végétarisme ou végétarianisme. Dans P. Larousse, Grand Dictionnaire universel du XIXe siècle. 1863.

Quelques décennies plus tard, en 1913, le *Petit Larousse illustré* définissait le végétarisme comme suit :

Végétarisme (ris-me) ou végétalisme (lis-me) n. m. (de végétal). Système d'alimentation dans lequel on supprime toutes les espèces de viande ou même tous les produits d'origine animale, dans un but soit prophylactique, soit curatif⁵.

Cette nouvelle définition ne fait plus part de l'aspect éthique, mais juste de la diététique et des qualités médicinales qu'aurait le végétarisme. Aussi, cette nouvelle définition prend en compte l'alternative de consommation de produits d'origine animale ou non. Elle est donc plus complète sur les possibilités de consommation, mais est sujette à confusion à cause de ce manque de précision. En 1935, le dictionnaire de l'Académie française définit pour la première fois le mot végétarisme comme suit : « VÉGÉTARISME. n. m. — Régime alimentaire consistant dans l'usage exclusif des végétaux »⁶. L'Académie française considérait le mot « végétarien » comme dérivé du végétarisme ; la définition ne fait part que de l'aspect diététique.

Le mot « végan » fait son apparition dans le monde francophone dès 1959. Il s'agit d'un emprunt de l'anglais qui, contrairement à « végétalien », englobe le régime végétalien et le mode de vie qui s'y rapporte. Toutefois, ce terme n'entrera dans *Le Petit Robert* et le *Larousse* qu'en 2015, alors que les termes « végétalien » et « végétaliste » sont apparus dans le *Petit Larousse* en 1989⁷, et dans *Le Petit Robert* en 2007. Le *Petit Robert* définit pour la première fois en 2015 « véganisme » et « végane » comme suit :

« VÉGANE [vegan] N. ET ADJ. — végan 1959 ◇ anglais *vegan* (1944), contraction de *vegetarian* "végétarien" Personne qui exclut de son alimentation tout produit d'origine animale (► VEGETALIEN) et adopte un mode de vie respectueux des animaux (habillement, transports, loisirs...). — ADJ. *Le mouvement végane*. VAR. (ANGLICISME) *vegan* nom invariable et adjectif invariable.

► VEGANISME. VÉGANISME [veganism] N. M. — 1963 ◇ anglais *veganism*, de *vegan* → végane. Mode de vie des véganes. »⁸

Alors que, la même année, le *Larousse* le définit ainsi :

⁵ *Petit Larousse illustré*, sous la dir. de Claude Augé, Larousse, 1913

⁶ Végétarisme. Dans *Dictionnaire de l'Académie française*, 1935, Paris.

⁷ *Grand Larousse de la langue française*, sous la dir. de Louis Guilbert, René Lagane et Georges Niobey, 7 vol., Larousse, 1989

⁸ *Le Petit Robert de la langue française*, 2015

« VÉGANISME N.M. (angl. *veganism*). Mode de vie alliant une alimentation exclusive par les végétaux (végétalisme) et le refus de consommer tout produit (vêtements, chaussures, cosmétiques, etc.) issu des animaux ou de leur exploitation. VÉGANE adj. et n. / VEGAN adj. Inc et n. inv. — Relatif au véganisme ; qui le pratique⁹ »

La définition du *Larousse* dit que le mot « végane » est relatif au « véganisme », alors que celle du *Robert* décrit l'inverse. Or, à l'instar des mots « végétarien » et « végétarisme », « véganisme » découle bien du mot « végane » qui fut d'abord inventé. La définition du *Robert* est donc plus exacte d'un point de vue étymologique. Toutefois, l'expression « respectueux des animaux » n'est guère éloquente pour de nombreuses personnes. Ainsi, le *Petit Larousse* remédie à ce problème avec l'expression « refus de consommer tout produit issu des animaux ou de leur exploitation », qui ne laisse planer aucun doute. Aussi, nous pouvons constater que ces définitions vont au-delà du simple régime, et font part de la dimension éthique. Elles traitent en effet de respect envers les animaux et de refus d'exploitation, ce que les premières définitions anglaises et françaises ne faisaient pas.

Concernant la graphie du terme, les deux dictionnaires en acceptent trois sans variation dans la prononciation : *vegan*, *végan* et *végane*. Deux explications à ce phénomène sont probables ; soit il s'agit des versions françaises et anglaises des emprunts comme le suggère le *Robert* dans sa définition, soit il s'agit de graphies concurrentes, car aucune orthographe n'est reconnue à ce jour comme l'officielle¹⁰.

Le végétarisme est aujourd'hui défini comme un « régime alimentaire excluant toute chair animale (viande, poisson), mais qui admet en général la consommation de produits d'origine animale comme les œufs, le lait et les produits laitiers »¹¹. Cette définition est toujours assez vaste, car elle admet toujours l'alternative des œufs et du lait. Par conséquent, des préfixes comme « lacto » ou « ovo » sont encore parfois utilisés pour préciser le type de végétarisme. Toutefois, le préfixe « lacto-ovo » n'est plus utilisé, car la définition de « végétarien » actuelle admet les produits animaux.

Pour résumer, le terme « végane » est un emprunt du mot anglais *vegan*, et son acception n'est pas encore tout à fait comprise par le grand public francophone. Le véganisme est un

⁹ *Le Petit Larousse illustré*, 2015

¹⁰ Billoud, Louise. Le terme végane dans tous ses états : une analyse lexicale et discursive dans la presse francophone européenne. *Linguistique*. 2018.

¹¹ Larousse. (s. d.). Végétarisme. Dans *Le Dictionnaire Larousse en ligne*. Consulté le 30 janvier 2020 sur <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/végétarisme/81259?q=végétarisme#80309>

« mode de vie alliant une alimentation exclusive par les végétaux (végétalisme) et le refus de consommer tout produit (vêtements, chaussures, cosmétiques, etc.) issu des animaux ou de leur exploitation »¹². Les véganes adhèrent au régime végétalien, mais aussi au mode de vie, c'est-à-dire « qui exclut de son alimentation tout produit d'origine animale et adopte un mode de vie respectueux des animaux »¹³. Les végétaliens sont « les adeptes du végétalisme ; adepte d'un système d'alimentation (végétalisme) supprimant non seulement toute viande, mais également tout produit d'origine animale (œufs, lait, beurre, etc.) »¹⁴ ; le végétalisme est un « régime alimentaire excluant tous les aliments qui ne proviennent pas du règne végétal »¹⁵.

La distinction entre un végane et un végétalien réside donc dans le choix du mode de vie. Un végane exclut de sa vie tout produit animal, alors qu'un végétalien ne les exclut que de son alimentation. En outre, le concept de végétalisme n'existe pas en anglais. Ainsi, les personnes qui adoptent l'alimentation végétalienne, mais pas le mode de vie seront tout de même qualifiées de *vegan*, là où le français fait une différence entre les deux. Aujourd'hui, un végétarien ne mange ni viande ni poisson, mais admet la consommation d'aliments d'origine animale comme les œufs et les produits laitiers.

En ce qui concerne l'orthographe française, elle n'a pas encore été unifiée. *Termium*, à l'instar des dictionnaires *Hachette* et *Larousse*, préconise l'orthographe « végan » pour un nom ou un adjectif masculin, et « végane » pour un nom ou un adjectif féminin ; alors que le *Petit Robert* accepte les deux orthographes pour un nom ou un adjectif masculin. Elles sont donc toutes deux reconnues. Par conséquent, en attente d'une unification, le choix de l'orthographe revient donc à chacun.

En conclusion, le terme *vegan* a vu le jour pour pallier le manque de précision et de cohérence dont souffrait la définition de *vegetarian*, et en est d'ailleurs la contraction. De ce terme naît le concept de *veganism*, et cette terminologie fut ensuite adaptée en français. Le français possède toutefois le mot « végétalien », qui n'a pas d'équivalent en anglais, et qui ne concerne que le régime alimentaire. Chacun vit son végétarisme à sa manière, et décide de consommer ou non des œufs, des produits laitiers ou encore du miel. Chacun définit son mode

¹² Larousse. (s. d.).Véganisme. Dans *Le Dictionnaire Larousse en ligne*. Consulté le 30 janvier 2020 sur <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/veganisme/10910804>

¹³ Le Robert. Végane. Dans *Le Robert dico en ligne*. Consulté le 30 janvier 2020 sur <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/vegane>

¹⁴ Larousse. (s. d.).Végétalien. Dans *Le Dictionnaire Larousse en ligne*. Consulté le 30 janvier 2020 sur <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/vegetalien/81253>

¹⁵ Le Robert. Végétalisme. Dans *Le Robert dico en ligne*. Consulté le 30 janvier 2020 sur <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/vegetalisme>

de vie en fonction de ses convictions, des causes qui lui tiennent à cœur, que ce soit la protection des animaux ou de l'environnement, et c'est de cette grande liberté que la confusion est issue. Aujourd'hui, grâce au regain d'intérêt pour ces mouvements, le véganisme et le végétarisme bénéficient d'une terminologie plus précise. Tristan Grellet souligne que les termes utilisés au fil du temps pour désigner le végétarisme et ses adeptes ont beaucoup changé, de leurs premières utilisations dans les pays anglo-saxons à leurs adaptations en français.¹⁶ La terminologie est passée de pythagoricien à végétarien, de végétarien strict à végétalien, et de végétalien à végane. Le végétarisme de jadis s'apparente au véganisme d'aujourd'hui ; nous disposons juste de plus de termes pour nuancer notre système d'alimentation. L'histoire du véganisme est donc l'histoire du végétarisme.

2. Le mouvement végane

Ces cinq dernières années, les termes « végétarien » et « végane » ont été sous les feux des projecteurs. Le mouvement végane est aujourd'hui le « mouvement culturel dont la croissance est la plus rapide »¹⁷, soit une augmentation de 360 % sur les dix dernières années. Cet accroissement de la population végane émerge de l'inquiétude collective face au changement climatique et à la perte de biodiversité, en plus de l'empathie envers les animaux. Déjà en 2006, l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, la FAO, affirmait dans un rapport institutionnel « que l'élevage est l'une des causes principales des problèmes d'environnement les plus pressants, à savoir le réchauffement de la planète, la dégradation des terres, la pollution de l'atmosphère et des eaux et la perte de biodiversité. »¹⁸

L'élevage induit une forte consommation des ressources naturelles. En effet, environ 44 % de la production des céréales à travers le monde est destinée à nourrir les animaux d'élevage¹⁹. Or, en 2018, la production mondiale de céréales s'étendait sur 700 millions d'hectares, c'est-à-dire « 49 % des 1,4 milliard d'ha de terres arables, 14 % de la

¹⁶ Grellet, Tristan. *Les Mots du végétarisme*, Les Mots du végétarisme, 2017 <http://www.lesmotsduvegetarisme.fr>, consulté le 10 mai 2020.

¹⁷ Quinn, Sue (2016). "Number of vegans rises by 360 % in 10 years." *The Telegraph*, consulté le 2 avril 2020 sur <http://www.telegraph.co.uk/food-and-drink/news/number-of-vegans-in-britain-rises-by-360-in-10-years/>

¹⁸ «Focus : Les impacts de l'élevage sur l'environnement ». Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture. Novembre 2006. Consulté le 20 mai 2020 sur <http://www.fao.org/ag/fr/magazine/0612sp1.htm>

¹⁹ Parmentier, Bruno. *Nourrir l'humanité. Les grands problèmes de l'agriculture mondiale au XXI^e siècle*, Paris, La Découverte, janvier 2009, p. 32

surface agricole mondiale et 5 % des terres émergées du monde»²⁰. Il est également estimé que l'élevage consomme plus de 8 % de l'eau utilisée par les humains, et qu'il est également la principale cause de la pollution des eaux, notamment à cause des excréments d'animaux contenant des hormones et des antibiotiques qui atterrissent dans les cours d'eau, et aussi des engrais et pesticides épandus sur les cultures qui, avec la pluie, finissent également dans l'eau.²¹ Ces données traduisent un gaspillage incommensurable de nos ressources, sachant que l'année dernière, le « Jour du dépassement » est tombé le 29 juillet 2019²². Chaque année, le jour où toutes les ressources naturelles renouvelables au court d'un an sont épuisées arrive toujours plus tôt.

En 2006, la FAO estimait que l'élevage était à l'origine de 18 % de toutes les émissions de gaz à effet de serre :

Il représente 9 pour cent des émissions anthropiques de dioxyde de carbone, dont l'essentiel est dû à l'expansion des pâturages et des terres arables pour les cultures fourragères, et engendre des émissions bien supérieures d'autres gaz ayant un potentiel de réchauffement de l'atmosphère : 37 pour cent de méthane anthropique, pour la plupart provenant de la fermentation entérique des ruminants, et 65 pour cent d'hémioxyde d'azote, découlant principalement du fumier.²³

Ces gaz à effet de serre sont responsables de la pollution de l'atmosphère et du changement climatique. Le GIEC a fait part dans son cinquième rapport du besoin urgent de réduire nos émissions si nous souhaitons contenir le réchauffement climatique en dessous du seuil des 2 °C en plus d'ici 2100 par rapport à la période préindustrielle. Si ce maintien sous contrôle de l'élévation de la température ne s'opère pas, la menace du changement climatique ne fera que s'aggraver²⁴.

²⁰ <https://www.passioncereales.fr/dossier-thematique/les-cereales-en-chiffres>

²¹ «Focus : Les impacts de l'élevage sur l'environnement ». Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture. Novembre 2006. Consulté le 20 mai 2020 sur <http://www.fao.org/ag/fr/magazine/0612sp1.htm>

²² Covolo, Julien. Vangeenderhuysen, Laurent. «Jour du dépassement: depuis lundi, l'Humanité vit à crédit... et maintenant? ». *RTBF info*. 30 juillet 2019. Consulté le 20 mai 2019 sur https://www.rtbf.be/info/societe/detail_jour-du-depassement-depuis-lundi-l-humanite-vit-a-credit-et-maintenant?id=10281489

²³ «Focus : Les impacts de l'élevage sur l'environnement ». Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture. Novembre 2006. Consulté le 20 mai 2020 sur <http://www.fao.org/ag/fr/magazine/0612sp1.htm>

²⁴ « Réchauffement planétaire de 1,5 °C : Rapport spécial du GIEC sur les conséquences d'un réchauffement planétaire de 1,5 °C par rapport aux niveaux préindustriels et les trajectoires associées d'émissions mondiales de gaz à effet de serre, dans le contexte du renforcement de la parade mondiale au changement climatique, du développement durable et de la lutte contre la pauvreté ». Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, 2019, Avant-propos, p. v.

En ce qui concerne la biodiversité, l'élevage est également responsable du déboisement des forêts et des prairies, décimées dans le but de créer de nouveaux pâturages, ou de créer de nouvelles cultures afin de nourrir les animaux d'élevage. Les terrains de parcours et de pâturages du monde s'étendent sur 3,4 milliards d'hectares, alors que la superficie des terres émergées de la planète est estimée à 15 milliards d'hectares au total²⁵. Cette déforestation a pour conséquence la fragmentation des habitats naturels des espèces endémiques. Ces animaux ne peuvent plus se procurer leur nourriture correctement ni interagir avec leur milieu, ce qui contribue à leur disparition ou leur diminution²⁶. D'après la FAO, « le secteur de l'élevage est de loin le plus gros utilisateur anthropique de terres [...]L'expansion des parcours pour le bétail est un facteur clé de déboisement, en particulier en Amérique latine : quelque 70 pour cent de terres boisées de l'Amazonie servent aujourd'hui de pâturages, et les cultures fourragères couvrent une grande partie du reste. Environ 70 pour cent de tous les pâturages des zones arides sont considérés comme dégradés, surtout à cause du surpâturage, de la compaction des sols et de l'érosion imputables aux activités de l'élevage »²⁷.

De nombreux véganes évoquent également un dégoût de la viande à la suite de scandales sanitaires en rapport avec les produits d'origine animale comme le scandale des lasagnes à la viande de cheval en 2013, ou celui des œufs contaminés au fipronil en 2017²⁸.

Aussi, de nombreuses vidéos tournées dans les abattoirs et élevages ainsi que des documentaires comme *Cowspiracy* (2014) ont fait tollé dans le monde entier. Ces images jouent souvent un rôle de conscientisation dans la démarche végane. En effet, elles choquent le spectateur, qui très souvent ne se rend pas compte de l'envers du décor, et provoquent parfois un déclic chez ce dernier.

En ce qui concerne la santé, l'agence pour le cancer de l'OMS, le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), a déclaré la viande transformée comme agent cancérigène pour l'homme, et la viande rouge ainsi que le porc comme probablement cancérigènes en 2015.²⁹ En outre, d'après les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC), trois maladies infectieuses qui touchent l'homme sur quatre seraient issues de la chair animale

²⁵ Jean-Paul Charvet, *Atlas de l'agriculture - Comment pourra-t-on nourrir le monde en 2050 ?*, Éd. Autrement, 2010.

²⁶ « Focus : Les impacts de l'élevage sur l'environnement ». Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture. » Novembre 2006. Consulté le 20 mai 2020 sur <http://www.fao.org/ag/fr/magazine/0612sp1.htm>

²⁷ *Idem*.

²⁸ Chateau, Pauline. « Ces précédents scandales alimentaires qui ont frappé l'Europe » *Le Figaro*. 12 août 2017

²⁹ « Cancérogénicité de la consommation de viande rouge et de viande transformée ». Organisation mondiale de la Santé, Octobre 2015, consulté de 20 juin sur <https://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/fr/>

que les humains ingèrent. C'est le cas par exemple de la maladie de la vache folle, de la grippe porcine, ou de la Covid-19.

En conclusion, le véganisme et le végétarisme sont des mouvements à forte croissance qui naissent des philosophes et qui connaissent un nouvel engouement à la suite de la conscientisation au sujet des répercussions de l'industrie de l'élevage sur notre planète, de la maltraitance endurée par les animaux élevés au sein de cette industrie, ou des répercussions qu'une forte consommation de viande peut avoir sur le corps humain. En outre, les motivations du végétarisme et du véganisme en Occident sont souvent d'ordre éthique, environnemental ou sanitaire. Dans le cas du bien-être animal, il s'agit d'un acte politique, moral et militant contre l'exploitation des animaux. Ces dernières années, les inquiétudes environnementales et sanitaires se généralisent, et pourraient bien devenir les motivations dominantes, contrairement à auparavant. Comme le dit la philosophe Corine Pelluchon, «La crise environnementale nous oblige à penser le monde que nous partageons avec les autres espèces. La prise en considération du sort des animaux est aussi liée à la conscience des dégâts du capitalisme, qui demande à baisser sans cesse les coûts de revient, transforme les non-humains en marchandises et dégrade les humains»³⁰. Cette conscientisation mondiale des différentes problématiques évoquées plus haut a encouragé des changements de perception, poussant des personnes du monde entier à revoir leurs habitudes alimentaires.

3. Le militantisme végane : des actions politiques et culturelles

Le mot « militant » désigne aujourd'hui un activisme spécifique à une ou plusieurs causes qui peut s'appliquer à tous les pans de la société. Un militant est une personne qui lutte pour défendre une cause et qui est en faveur de l'action directe³¹. Les sociologues Frédéric Sawicki et Johanna Siméant définissent l'engagement militant comme « toute forme de participation durable à une action collective visant la défense ou la promotion d'une cause ³² ». Selon cette définition, le véganisme est un acte de militantisme, car devenir végane est une action directe

³⁰ Citation de Corine Pelluchon. "Les vegans riches en matière grise" *Libération*, 8 octobre 2015.

³¹ Fillieule, O. & Pudal, B. 8. Sociologie du militantisme: Problématisations et déplacement des méthodes d'enquête. Dans : Éric Agrikoliansky éd., *Penser les mouvements sociaux: Conflits sociaux et contestations dans les sociétés contemporaines*. Paris: La Découverte. . 2010 P. 163.

³² Sawicki Frédéric, Siméant Johanna. 2009. "Décloisonner la sociologie de l'engagement militant." Note critique sur quelques tendances récentes des travaux français, *Sociologie du travail* 51 (1), 2009. p. 98.

qui résulte d'un engagement politique en faveur d'une cause³³. En effet, manger de la viande est une construction sociale. En allant à l'encontre de cette norme sociétale, le militant marque son désaccord envers la société, et agit pour s'en émanciper.

Comme le disent Bruno Frère et Marc Jacquemain, nous vivons dans une société capitaliste à laquelle nous ne pouvons nous soustraire, ce qui rend l'engagement militant d'autant plus compliqué. Nous faisons nos courses au supermarché et nous consommons des produits et services. Néanmoins, nous pouvons décider de comment investir le marché en achetant un produit plutôt qu'un autre³⁴. Le militant végane décide de ne plus consommer de produits d'origine animale, et refuse donc d'investir dans l'industrie de l'élevage.

Ce militantisme végane se manifeste par un activisme contre l'exploitation animale au travers de différents moyens d'action politiques et culturels, au-delà de l'action individuelle³⁵. Les moyens politiques employés sont généralement la propagande, l'action sur Internet, mais aussi l'organisation de manifestations généralement non violentes et de happenings, ou l'élaboration de pétitions. L'objectif des associations véganes et de protection des animaux est de dénoncer les conditions d'élevage et d'abattage des animaux, et d'accompagner la société dans une démarche de « choix de consommation éthiques, respectueux du vivant et de son habitat »³⁶.

La forme de militantisme culturel la plus répandue est la littérature engagée, dont ce livre est un exemple. Selon Denis Benoît, « la prose représente l'état naturel du langage : elle est signifiante, transitive et instrumentale en ce qu'elle vise la communication, c'est-à-dire la transmission d'idées, d'opinions, de sentiments ; elle est donc par excellence le lieu de l'engagement, conçu comme nécessité de prendre lucidement et ouvertement position dans l'œuvre littéraire, volonté de la *faire servir*³⁷. »

Ce type de communication vise à « établir d'humbles vérités qui coordonnent à celles de nos semblables nos attitudes et notre activité ».³⁸ Autrement dit, la littérature engagée permet à un auteur militant de partager sa vision du monde.

Le rôle de l'auteur militant est de faire prendre conscience au lecteur d'une cause à l'aide

³³ Fillieule, O. & Pudal, B. (2010). 8. Sociologie du militantisme: Problématisations et déplacement des méthodes d'enquête. Dans : Éric Agrikoliansky éd., *Penser les mouvements sociaux: Conflits sociaux et contestations dans les sociétés contemporaines* (pp. 163-184). Paris: La Découverte.

³⁴ Frère, B. & Jacquemain, M. 2013. *Résister au quotidien ?* Paris: Presses de Sciences Po, 2013.

³⁵ « Slogans radicaux et méthodes musclées : les vegans vont-ils trop loin ? », *Ici.fr*, 28 septembre 2018.

³⁶ Site de Vegan impact. <http://veganimpact.com/pourquoi-etre-vegan>, consulté le 20 mars 2020.

³⁷ Denis, Benoît. « Le dix-neuvième siècle, hélas. Sartre, entre romantisme et modernité », *Romantisme*, vol. 131, no. 1, 2006, p. 81.

³⁸ Georges Bataille, « Genet », dans *La Littérature et le Mal*, Paris, Gallimard, « Idées », 1967, p. 236

d'arguments favorables à cette dernière ou à l'encontre de ce qu'il dénonce, et de diriger l'opinion par la rédaction de revues, de livres ou de manifestes, ainsi que par la participation à des conférences, sans oublier l'action sur les réseaux sociaux. L'engagement de l'auteur a pour but de défendre la cause ou l'idée dont il s'est investi. Dans le cas du véganisme, les auteurs et journalistes tentent d'informer le lecteur sur les raisons de cette transition, et ainsi de provoquer une réaction chez le lecteur avec des arguments positifs en faveur du mouvement, comme les bienfaits que ce régime peut avoir sur la santé, ou avec des arguments négatifs envers l'élevage, comme entre autres l'influence de l'industrie sur l'environnement et la biodiversité.

ANALYSE DISCURSIVE DE *HOW TO GO VEGAN*

L'analyse discursive détaillée permet d'établir le public cible d'une traduction. Cette première démarche nous permettra de préserver certaines caractéristiques du texte source dans notre traduction. Dans ce chapitre, nous dresserons un portrait de l'association *Veganuary* et de l'auteure, et nous effectuerons ensuite une analyse discursive du livre décrivant le type de document, les visées de ce dernier, et les caractéristiques spécifiques qui en découlent.

1. *Veganuary*

Veganuary est une organisation à but non lucratif qui, depuis 2014, regroupe près d'un million de personnes dans 192 pays, et encourage à essayer le véganisme en janvier, et à s'y tenir si leur expérience est positive. Le nom de l'association provient d'ailleurs de la contraction de *vegan* et de *January*. L'organisation travaille avec de grandes multinationales ainsi qu'avec des petits détaillants pour promouvoir l'alimentation végétalienne dans les magasins et restaurants à travers les médias nationaux et internationaux, dans le seul but d'offrir de la visibilité au véganisme, et de le rendre plus accessible.

Les objectifs de *Veganuary* sont clairs : accroître la participation et sensibiliser au véganisme afin de protéger l'environnement, de prévenir la souffrance des animaux et d'améliorer la santé de millions de personnes. Pour ce faire, elle unit ses forces avec celles de personnages éminents de la sphère mondiale. En outre, *Veganuary* a été largement couvert par la télévision et la presse écrite, comme *Forbes*, *Fast Company*, *Food & Wine* et le *Los Angeles Times*.

We raise awareness of animal suffering on farms and at slaughter, and all the reasons for a vegan diet, through media engagement, creative marketing strategies and campaigning. Working with our high-profile Ambassadors, including Joaquin Phoenix, Evanna Lynch, Jasmine Harmin and Chris Packham, as well as other celebrity supporters such as Paul McCartney and Brian May, we get veganism mainstream exposure. Comedians like Romesh Ranganathan, Sara Pascoe and John Bishop have supported us; *EastEnders*' Kellie Bright and *Emmerdale*'s James Moore are also *Veganuary* fans, alongside international athletes Hector Bellerin and Anthony Mullally. Paul McCartney has expressed his support for *Veganuary* and Brian May participated in January 2020 and plans to stay vegan. Joaquin Phoenix, Evanna Lynch, Chris Packham and Peter Egan are just a few of

our incredible Ambassadors! This publicity is crucial to get veganism and, more importantly, the reasons to choose vegan, in front of a mainstream audience.³⁹

En 2020 seulement, *Veganuary* a recensé 400 000 personnes. Plus de 600 marques, restaurants et supermarchés ont soutenu la campagne, et plus de 1 200 nouveaux produits et menus véganes ont été lancés sur le sol britannique. Le Royaume-Uni est désormais officiellement le leader mondial des lancements d'aliments végétaliens. Au Royaume-Uni, le mouvement *Veganuary* a contribué à multiplier le nombre de véganes par quatre, et un tiers de la population a réduit sa consommation de viande, ou y a simplement mis un terme.

Aujourd'hui, *Veganuary* s'étend à d'autres pays comme l'Allemagne, les États-Unis, l'Afrique du Sud et le Chili, pays dans lesquels l'organisation a lancé sa campagne 2020 et s'associe à des ONG, dans le but de créer un mouvement mondial.

2. L'auteure

Kate Schuler est une auteure et journaliste indépendante qui travaille pour *Veganuary*. Elle est devenue végane en 1992, et œuvre pour la protection des animaux depuis 25 ans. Elle a depuis lors travaillé pour une dizaine d'associations et d'entreprises véganes. Elle a également mené avec succès des campagnes politiques, et elle a géré les médias et les relations publiques pour des organisations internationales ; elle est donc en parfaite congruence avec les valeurs de l'association. Bien que Kate Schuler défende corps et âme le véganisme et qu'elle tienne à partager ses découvertes et opinions dans ses livres et articles, elle est contre l'idée de forcer l'idéologie végane. Elle fait donc preuve d'un certain prosélytisme que l'on pourrait qualifier de *soft*, puisque ses écrits visent un certain public : des personnes déjà véganes ou des personnes intéressées par le sujet. Kate Schuler a écrit *How to Go Vegan* au nom de l'association, elle a donc écrit le livre de manière à ce qu'il soit à l'image de *Veganuary* : accessible et optimiste.

3. L'analyse discursive

How to go Vegan est un guide qui tente de rendre le véganisme accessible à un maximum de personnes, débusquant les mythes qui planent autour de ce type d'alimentation, prodiguant des conseils affûtés, et informant le lecteur de faits tragiques souvent occultés et peu débattus

³⁹ <https://us.veganuary.com>

comme la séparation des veaux de leur mère dans l'industrie laitière. L'objet du livre est d'offrir les outils nécessaires à la transition végétane, pour aider le lecteur à atteindre ce mode de vie. *Veganuary* le résume ainsi :

With Veganuary's trademark warmth and accessibility, our new book *How To Go Vegan* is an easy to read practical guide to going vegan that will make giving up meat and dairy products easy and fun.⁴⁰

La première partie du livre traite du *pourquoi*. Les raisons d'opter pour le véganisme sont nombreuses et variées, et l'auteure expose chacune d'elles en détail ; pour le bien-être animal, pour l'environnement, et pour les bienfaits sur la santé mondiale et individuelle. Elle développe même le côté aventurier que le lecteur pourrait se découvrir à l'heure de relever le défi *Veganuary*. Ce premier chapitre a été traduit en intégralité.

Le chapitre suivant s'attaque à la question du *comment*. Ce chapitre traite des ingrédients de la vie de tous les jours qui sont végétaliens à notre insu, et les ingrédients dont il faut au contraire se méfier. Le livre prodigue également quelques conseils sur la manière de remplacer la viande par d'autres produits, du jour au lendemain ou progressivement, à la maison comme à l'extérieur. Cette partie du livre n'a pas été traduite intégralement à l'heure actuelle. Ce chapitre comporte le sous-chapitre *Vegan Myths*, que nous avons partiellement traduit. Cette partie du livre dresse une liste des différents stéréotypes souvent associés au véganisme, et tente de les déboulonner un à un. Le livre milite contre l'exploitation des animaux.

Selon Christine Pagnouille, le texte militant est généralement écrit au présent, et traite de problématiques systémiques ou institutionnelles qui sont actuelles et mondiales. Il est très souvent empreint du langage oral et décontracté, et les traductions bénéficient donc d'une grande idiomaticité⁴¹. *How to go Vegan* répond à tous ces critères, et présente également la fonction injonctive (donner des ordres ou des conseils), qui a pour but de guider le lecteur ; la fonction expressive, qui exprime des sentiments et émotions pour sensibiliser le lecteur aux différentes données exposées, et la fonction argumentative, qui consiste en la persuasion par l'argumentation⁴². Toutefois, la fonction dominante du texte est bien la fonction persuasive ou appellative, qui a but de rallier le lecteur à la cause végétane à travers d'arguments en faveur du véganisme, ou à l'encontre de l'industrie de la viande.

⁴⁰ <https://veganuary.com/how-to-go-vegan-book/?lang=it>

⁴¹ Pagnouille, Christine. « Quelques Considérations sur la traduction militante », in D'Amelio N et Hewson Lance. *J'ai dit la traductologie sans que j'en susse rien: hommages à Jean-René Ladmiral*. 2011 p. 18.

⁴² Études littéraires, les types de texte. <https://www.etudes-litteraires.com/caracteriser-texte.php>

Dans leur ouvrage *Towards a General Theory of Translation Action : Skopos Theory Explained*⁴³, Katharina Reiss et Hans Vermeer développent une théorie sur les types de textes en fonction des intentions de communication véhiculées par ce même texte. Kate Schuler persuade le lecteur à l'aide des procédés appellatifs. Selon Vermeer et Reiss, cette fonction appellative est caractéristique du texte opératif, qu'ils définissent ainsi :

If an author wants the information offer to convey persuasively organized content in order to encourage the recipient to act in accordance with the intentions of the text sender (or of the commissioner), which can be assigned to the appellative function of language, we speak of an operative text type [...] the operative type is encoded at the level of content and persuasion (to which the level of aesthetic organization is occasionally added).⁴⁴

Si nous suivons cette théorie, notre traduction conservera la fonction appellative, et sera alors un *translatum* de type opératif.

En ce qui concerne l'accès à l'information, l'auteure explique des données, des connaissances scientifiques ou techniques, comme la quantité d'eau requise pour produire un kilo de viande ou un kilo de maïs, afin de les rendre compréhensibles pour le grand public. Toutefois, il ne s'agit pas de vulgarisation scientifique, car la vulgarisation est utilisée pour transmettre des connaissances scientifiques sans prise de position ; or, l'auteure utilise les données exposées pour convaincre le lecteur. Nous pouvons, en revanche, parler de vulgarisation des raisons avec une assise scientifique dans le but de répandre le véganisme.

Par conséquent, à travers le processus d'accès à l'information, l'auteure sensibilise le lecteur pour « faire en sorte que sa cible vive un retournement ; rompe avec son univers symbolique pour rejoindre celui du prosélyte »⁴⁵. En outre, le livre est parsemé de commentaires d'anciens participants *Veganuary*, convaincus de leur transition. Ces avis ont pour but de renforcer les arguments de l'auteure et favoriser l'adhésion du lecteur.

Un militantisme aux accents de prosélytisme

How to go Vegan a pour objectif d'informer, d'accompagner le lecteur dans sa démarche, ou de le convaincre d'entamer cette transition ; c'est un mélange de militantisme et de

⁴³ REISS, Katharina et Hans J. VERMEER. *Towards a General Theory of Translational Action : Skopos Theory Explained*, Routledge, 2014.

⁴⁴ REISS, Katharina et Hans J. VERMEER. *Op. Cit.* p.182

⁴⁵ Allievi, Stefano. *Les convertis à l'islam : Les nouveaux musulmans d'Europe*, Paris, L'Harmattan, 1998, p. 36.

prosélytisme, ayant pour but la sensibilisation au véganisme, l'accès à l'information, et éventuellement l'adhésion au mouvement.

Le Robert définit le prosélytisme comme le « zèle déployé pour faire des prosélytes, recruter des adeptes »⁴⁶. Le but du prosélytisme est de convaincre de nouvelles personnes. *Veganuary* cherche à accroître le nombre de véganes :

— *All this delicious, readily available food makes it even easier for people to choose animal-free products, and this helps create more vegans, who then demand more delicious vegan products, and that creates even more vegans.*

Toute cette nourriture exquise et facile d'accès incite encore plus à choisir des produits d'origine exclusivement végétale, ce qui favorise la multiplication des véganes. Ces personnes demandent alors encore plus de délicieux produits végétaliens, ce qui favorise à nouveau la multiplication des véganes, et ainsi de suite. (p. 24)

Le prosélytisme s'inscrit dans une démarche de persuasion. « Pour que davantage de personnes se convertissent au véganisme, les associations doivent constamment lutter contre les stéréotypes qui leur collent à la peau »⁴⁷, et c'est exactement ce que Kate Schuler tente de faire tout au long du livre, et particulièrement dans son sous-chapitre *Vegan Myths*.

Les mécanismes prosélytes varient en fonction des causes, des doctrines qui l'emploient, et certaines dissidences sont également visibles au sein d'une même doctrine, car chaque militant s'investit différemment. Toutefois, deux principaux piliers du prosélytisme végane semblent communs à toutes les associations :

Pour inciter les candidats potentiels à se convertir au véganisme, les organisations militantes mobilisent ainsi deux principaux types de dispositifs destinés à maximiser le rendement de leurs stratégies de prosélytisme. Le premier consiste à séduire le public en suscitant son indignation et en exacerbant ses sensibilités préexistantes issues de son histoire sociale. Cela passe par la diffusion d'images, de vidéos et de documentaires qui répugnent le militant et le confortent dans sa décision de changer de mode de vie. [...] Il s'agit de somatiser la cause, c'est-à-dire de façonner les sens, les réactions affectives et les corps des militants. Le second

⁴⁶ Le Robert. Prosélytisme. Dans *Le Robert dico en ligne*. Consulté le 12 février 2020 sur <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/proselytisme>

⁴⁷ « Paroles de véganes : 'Casser cette image de personne malade, pâlotte, hippie, bisounours et compagnie !' », *France culture*, 7 octobre 2016. Consulté le 17 mai 2020 sur <https://www.franceculture.fr/emissions/hashtag/paroles-de-veganes-casser-cette-image-de-personne-malade-palotte-hippie-bisounours>

dispositif de prosélytisme consiste à rendre scandaleuses des pratiques qui ne suscitaient auparavant que l'indifférence, les modes de production de la viande blanche par exemple. Cette stratégie peut passer par des campagnes-chocs. L'objectif est de conscientiser les militants et de faire en sorte qu'ils éprouvent des émotions susceptibles de les conduire à une attitude plus réflexive et contrôlée.⁴⁸

Ces deux principaux dispositifs du prosélytisme se dessinent clairement dans le livre. D'une part, l'auteure « suscite l'indignation » en révélant les coulisses de l'élevage et les répercussions d'une telle industrie sur la santé et l'environnement dans le chapitre « why » ; ce chapitre a pour objectif de « somatiser la cause », de provoquer une réaction chez le lecteur. D'autre part, l'auteure développe en détail le processus d'abattage « de l'intérieur ». Elle décrit toutes les étapes qu'endure un animal lorsqu'il passe les portes de l'abattoir. À travers cette description horrifiante, l'auteur rend le processus d'abattage totalement inacceptable aux yeux du lecteur, et met en évidence l'idéologie carniste, désormais tellement normalisée qu'elle est devenue invisible, pour ensuite mettre en lumière l'alternative végane.

Comme exposé plus haut, chaque militant et chaque association s'investit d'une certaine manière, et possède une position plus ou moins infléchie. De nombreuses associations comme PETA ou GAÏA sont souvent taxées de prosélytes *hard*, à cause de leurs actions de sensibilisation choquantes. Toutefois, l'association *Veganuary* ne mène pas ce genre de campagnes, et n'affiche pas une telle position dans son livre. Nous qualifions le type de prosélytisme employé de *soft*, « celui d'une liberté de tenter de convaincre autrui du bien-fondé de ses conceptions dans le respect des lois et de l'ordre public⁴⁹ », car l'auteur tente de convaincre le lecteur en mettant des informations à sa disposition. Le livre répond aux questions que le lecteur se pose, puisque le choix d'acheter et de lire le livre ou non revient à chacun. À plusieurs reprises, lorsque les passages sont pénibles à lire, l'auteure prévient le lecteur et lui propose de passer à la section suivante. Le but est d'informer le lecteur de ce que ses choix de consommation engendrent.

Le registre est le « classement hiérarchisé des réalisations linguistiques qui tient compte de la nature des relations entre les sujets parlants, de leur niveau socioculturel, des thèmes

⁴⁸ Buisson-Bloche, Anne-Flore. Com, Caroline. Bellomonte, Giulia. « Un prosélytisme sous contrainte : le cas de la cause végane ». *Avril21*. 14 novembre 2016. Consulté le 17 mai 2020 sur <https://avril21.eu/2016/11/14/un-proselytisme-sous-contrainte-le-cas-de-la-cause-vegane/>

⁴⁹ Kaoues Fatiha et Laakili Myriam, 2016, *Prosélytismes: les nouvelles avant-gardes religieuses*, Paris, CNRS éditions, 2016, p.255.

abordés, du degré de formalité ou de familiarité choisi»⁵⁰. *How to Go Vegan* est écrit au registre défini comme *informal* par l'Université de Lund :

Generally journalism and occasionally academic writing use this register. When using an informal register, there is usually a close relationship between the writer, audience and topic with a degree of casualness. However, care must be taken in order not to mistake informal for familiar registers. The features of this register are different from the familiar register as more care is taken with grammar etc. However, the tone is conversational, using colloquial language, compared to the formal register.⁵¹

Ce registre correspond au langage courant, employé dans la vie de tous les jours entre proches, entre personnes d'une même communauté, et entre interlocuteurs qui ne sont pas sujets à une hiérarchie⁵². Le texte comporte de nombreuses contractions comme « can't », « won't », « we'd », et est marqué par une certaine oralité. Il correspond à un langage lexicalement et syntaxiquement correct, avec un vocabulaire usuel et un ton emporté, car les émotions et le ressenti de l'auteure transpirent. En ce qui concerne le vocabulaire spécifique employé pour exposer des données et faits, il ne se rattache pas à un registre particulier, mais plutôt au type de vocabulaire attaché à un domaine ou à une thématique précise. Ce registre n'est pas choisi au hasard, et est caractéristique du texte militant, car utilisant ce registre, l'auteure se place comme l'égal de son lecteur, et rend donc le processus de persuasion plus probable.

Le texte opératif a pour but de persuader. Cette fonction appellative se manifeste par des sous-fonctions ou des visées. Un texte peut posséder plusieurs visées communicatives. L'auteure expose les raisons du véganisme dans le but de persuader le lecteur. Ainsi, certains passages seront marqués d'une visée didactique, informative, comme dans les extraits où l'auteure tente d'instruire le lecteur.

— Nitrous oxide emissions — from the breakdown of animal waste — are also released in large quantities, and this compound has almost 300 times the warming impact of carbon dioxide.

⁵⁰ Delisle, Jean. 2003. *La Traduction raisonnée. Manuel d'initiation à la traduction professionnelle de l'anglais vers le français*. Ottawa : Presses de l'Université d'Ottawa, p.40.

⁵¹ Lund University staff. "Register Types". Lunduniversity.lu.se. 21 February 2011.

⁵² Études littéraires, niveaux de langue (registres de langue). <https://www.etudes-litteraires.com/figures-de-style/niveaux-de-langage.php>

Les émissions de protoxyde d'azote qui se dégagent à la suite de la décomposition des excréments des animaux sont également relâchées en grande quantité dans l'atmosphère. Ce composé contribue presque 300 fois plus au réchauffement climatique que le dioxyde de carbone. (p.47)

L'auteure appelle également aux sentiments du lecteur ; elle suscite son indignation, pour tenter de l'inciter à changer de mode de vie en le sensibilisant. Ainsi, certaines parties possèdent une visée sensibilisatrice ou incitative.

— *But perhaps the most shocking thing seen in these undercover investigations is the fear that animals display: the sheep running in circles, throwing themselves over and over at the walls, the doors, the gates, anywhere to try to find a way out.*

Mais le plus marquant peut-être dans ces enquêtes secrètes est la peur que l'on peut lire chez ces animaux. Les moutons tournent en rond frénétiquement, se jettent à répétition contre les murs, les portes, les barrières dans l'espoir de trouver une issue. (p. 43)

L'auteure utilise une assise scientifique pour appuyer ses arguments. Par conséquent, il est fréquent que dans un même paragraphe, nous retrouvions ces deux visées réunies :

— *To add to the destruction, noxious gases including ammonia escape these lagoons. Ammonia is a major contributor to acid rain, and two-thirds of man-made ammonia is generated by livestock.²¹ It also harms people.*

Cette destruction de l'environnement ne s'arrête pas là ; des gaz nocifs, dont l'ammoniac, un facteur majeur des pluies acides, s'échappent des fosses à purin. Deux tiers de l'ammoniac rejeté par l'activité humaine proviennent du bétail⁵³. Ce gaz nuit aussi à la santé humaine. (p.49)

Ces deux visées réunies sont caractéristiques des deux dispositifs du prosélytisme : l'auteure expose des données ou des points de vue, et appelle aux sentiments du lecteur pour le rallier à sa cause, ce qui engendre une fonction appellative générale, qui pousse le lecteur à valider une thèse, entraînant ainsi son adhésion.

Toutefois, malgré le désir de convaincre et de rallier de nouvelles personnes à la cause végétarienne, l'auteure se montre prudente dans le choix des mots et reste mesurée lorsqu'elle évoque des données en utilisant des verbes modaux comme *can*, *could*, *may*, et utilise un

⁵³ Ibid.

vocabulaire spécialisé pour exposer ces données. Pourtant, il est indéniable que les choix lexicaux dans certains passages ne sont ni anodins ni impartiaux. Par exemple, lorsqu'il est question de l'abattage des animaux, l'auteure utilise des termes comme « *kill* », « *baby* », « *cow* », au lieu de « *calf* » « *beef* » ou « *cull* ». Ainsi, elle utilise des termes généralement utilisés pour les humains ou pour les animaux à l'état vivant, au lieu de *slaughter*, *beef*, *veal* ou *pork* qui n'ont pas les mêmes connotations. Ces choix de mots s'inscrivent dans la démarche prosélyte et militante, car le but est d'imprimer l'idée que la viande provient d'un être vivant, et de susciter une réaction négative envers l'élevage.

4. Les sources de l'auteure

Kate Schuler utilise un grand nombre de sources bibliographiques à travers son livre pour appuyer ses arguments. Ses sources sont majoritairement fiables. Il s'agit en grande partie d'articles et de rapports, mais également de sites Internet appartenant à des associations de protection des animaux et autres, ou à des gouvernements. De plus, les articles et ouvrages que l'auteure cite indiquent généralement leurs sources, et elles sont majoritairement retrouvables sur Internet. Voici quelques exemples :

- 'The Case Against Cages: Evidence in favour of alternative systems for laying hens,' **RSPCA website**
- 'At slaughter', **Animal Welfare Institute website**
- Greenhouse gas emissions', **United States Environmental Protection Agency website**
- G. Myhre., et al. 'Anthropogenic and natural radiative forcing', Climate Change 2013 : The Physical Science Basis. Contribution of working group / **report of the Intergovernmental Panel on Climate Change**, 2013
- Land cover change in Queensland 2014–15', **Queensland Government**, 2016, p.21

LA TRADUCTION

How to Go Vegan

The why, the how, and everything you need to make going vegan easy

INTRODUCTION

You've bought this book – or been given it – because you're the kind of person who cares about something. It might be animal welfare, the environment or world hunger. It could be water shortages, land degradation or deforestation. Or perhaps your concerns relate to climate change, loss of wildlife, antibiotic resistance, pollution or looking after your own health. If you care about any of these things – *and who doesn't?* -then it's natural you would want to do your bit, to make choices that don't create greater suffering in the world and to protect our environment.

It's easy to feel helpless in the face of global problems. We may think we can have no impact no matter what we do, and that these issues require national governments and international partnerships to find solutions. We may think that one person, one ordinary person, can't make a difference. But we'd be wrong. There is something all of us can do that helps ease the burden on the planet, promotes well-being, protects wildlife and aids the world's poorest, and we can do it three times a day. Every day. It is, of course, our food choices.

What we choose to buy, cook and eat has consequences that extend way beyond our taste buds and bellies. The breakfast bacon may have come from a factory-farmed pig whose feed was grown on land where ancient rainforests once stood, who was fed antibiotics routinely just to keep him alive and whose meat, when processed, is known to cause bowel cancer in people. Or what about the milk in our tea? It may have come from a cow who lived her whole life in a shed, who was fed grain that could have instead been used to feed the world's most hungry and whose slurry contributes significantly to climate change. We're not told these things on the label but it doesn't make them any less true.

Cap sur la Véganie : le guide

Pourquoi ? Comment ? Tous les conseils pour vous acclimater facilement

INTRODUCTION

Vous avez acheté ce livre (ou vous l'avez reçu), car vous êtes une personne d'opinion. Vous vous souciez peut-être du bien-être animal, de l'environnement, de la faim dans le monde, ou vous vous inquiétez de la pénurie d'eau, de la dégradation des sols ou bien de la déforestation. Peut-être vos préoccupations sont-elles liées au déclin de la biodiversité, à la résistance aux antibiotiques, à la pollution, ou simplement à votre santé. Si vous vous souciez de l'une ou l'autre de ces problématiques (et qui ne s'en soucie pas ?), il va alors de soi que vous souhaitez apporter votre pierre à l'édifice, protéger notre environnement, et faire des choix qui n'engendrent pas plus de souffrances.

Il n'est pas rare de se sentir impuissant face aux problèmes mondiaux. Nous pouvons penser que nos actions, quelles qu'elles soient, n'ont pas d'effet décisif, et que ces enjeux sont du ressort des gouvernements et des coalitions internationales afin d'aboutir à des solutions. Nous pourrions croire qu'une personne, une seule personne, ne peut faire la différence. Nous avons pourtant tort. Nous pouvons tous aisément agir pour alléger le fardeau qui pèse sur notre planète, prôner le bien-être, protéger la biodiversité, et venir en aide aux plus démunis de ce monde. Et ce, trois fois par jour, tous les jours. Comment ? Grâce à nos choix alimentaires, bien sûr.

Ce que nous choisissons d'acheter, de cuisiner et de manger a des conséquences qui s'étendent bien au-delà de nos papilles et de nos estomacs. Le bacon du petit-déjeuner ? Il nous vient probablement d'un porc de l'élevage industriel gavé aux antibiotiques dans l'unique but de le maintenir en vie. Sa nourriture a poussé là où se dressait auparavant une forêt tropicale, et sa viande, une fois transformée, est connue pour être une des causes du cancer de l'intestin chez l'humain. Le lait dans notre café ? Il est peut-être issu d'une vache qui a passé son existence entière dans une étable, nourrie de céréales qui auraient pu rassasier les plus affamés de ce globe, et dont le lisier contribue sensiblement au changement climatique. Rien de tout ceci n'est écrit sur l'étiquette des produits que nous consommons, mais ce n'en est pas moins vrai pour autant.

As the full impact of animal agriculture on our world becomes clearer, more and more people are choosing to avoid eating animal products altogether. They may call themselves ‘vegan’ or ‘plant-based’, or they may not choose a label at all, but the number of people who avoid meat, milk and eggs is rising exponentially, and this is happening all around the world.

In the United States six per cent of the population now identify as vegan⁵⁴. In the United Kingdom, there has been a 260 per cent rise over the past decade, with now more than half a million vegans in the country⁵⁵.

The range of vegan foods available has skyrocketed to meet this booming market. In the US, vegan product launches grew by a third in one year,⁵⁶ while in the UK, the biggest supermarket chain Tesco says that demand for vegetarian and vegan ready-meals and snacks has soared by 40 per cent in one year.⁵⁷ And Australia – the third fastest-growing vegan market in the world after the United Arab Emirates and China – expects to see sales grow by more than 60 per cent by 2020.⁵⁸

All this delicious, readily available food makes it even easier for people to choose animal-free products, and this helps create more vegans, who then demand more delicious vegan products, and that creates even more vegans. You see the pattern. This is a movement with powerful momentum behind it. In fact, it appears to be unstoppable.

Perhaps you’re already vegan, vegetarian or v-curious, or you’ve tried being vegan and fallen off the wagon. Maybe you have friends and family who are vegan or interested in giving it a go. This book is for you. We don’t ask for perfection, or for you to make yourself miserable by putting too much pressure on yourself. It’s OK to make mistakes and have the odd slip-up. Most vegans did exactly the same when they started out, too.

⁵⁴ ‘Top Trends in Prepared Foods 2017: Exploring trends in meat, fish and seafood; pasta, noodles and rice; prepared meals; savory deli food; soup; and meat substitutes’, Global Data website, June 2017

⁵⁵ ‘Vegan Society Poll’, Ipsos Mori website, 17 May 2016

⁵⁶ ‘KaTech targets fast-growing vegan trends’, Food Ingredients First website, 30 Aug 2017

⁵⁷ ‘More tofu? Supermarkets flesh out their vegan credentials as clean eating grows’, Sarah Butler, Guardian, 27 May 2017

⁵⁸ ‘Australia is the third-fastest growing vegan market world’, Lucy Cormack, The Sydney Morning Herald, 5 Jun 2016

Alors que les conséquences considérables de l'élevage sur notre planète deviennent plus évidentes, de plus en plus de consommateurs décident d'écarter complètement les produits d'origine animale de leur alimentation. Certains se disent « végétaliens » ou « véganes », alors que d'autres préfèrent ne pas s'imposer d'étiquette. Quoi qu'il en soit, le nombre de personnes qui ont banni les œufs, les produits laitiers et la viande de leur alimentation connaît un essor exponentiel, et cette tendance s'observe dans le monde entier.

Aux États-Unis, 6 % de la population se disent véganes⁵⁹. Au cours des dix dernières années, la population végane du Royaume-Uni a augmenté de 260 %. Le pays compte maintenant plus d'un demi-million de véganes⁶⁰.

L'offre alimentaire végane a explosé pour répondre à la demande de ce marché en plein essor. Aux États-Unis, les lancements de produits certifiés végétaliens ont augmenté d'un tiers au cours d'une année⁶¹. Au Royaume-Uni, la plus grande chaîne de supermarchés du pays, Tesco, déclare que la demande de plats préparés et d'en-cas végétariens et véganes a augmenté de 40 % en un an⁶². Quant à l'Australie, le troisième marché végane à plus forte croissance au monde après les Émirats arabes unis et la Chine, attend une augmentation des ventes de plus de 60 % d'ici 2020⁶³.

Toute cette nourriture exquise et facile d'accès incite encore plus à choisir des produits d'origine exclusivement végétale, ce qui favorise la multiplication des véganes. Ces personnes demandent alors encore plus de délicieux produits végétaliens, ce qui favorise à nouveau la multiplication des véganes, et ainsi de suite. C'est un cycle sans fin. Le véganisme est un mouvement en pleine expansion, et il semble même irrépressible.

Peut-être êtes-vous déjà végane, végétarien, ou végé-curieux. Peut-être même avez-vous essayé de l'être, mais avez décroché. Peut-être certains de vos amis et membres de votre famille sont véganes, ou souhaiteraient tenter l'expérience. Si tel est le cas, ce livre est fait pour vous. Nous ne recherchons pas la perfection, et nous ne voulons pas non plus que vous vous rendiez malheureux en vous mettant trop de pression. Il n'y a rien de dramatique à commettre des erreurs et à céder de temps à autre. La plupart des véganes ont eux aussi vécu les mêmes moments de faiblesse lorsqu'ils ont opéré ce changement d'alimentation.

⁵⁹ 'Top Trends in Prepared Foods 2017: Exploring trends in meat, fish and seafood; pasta, noodles and rice; prepared meals; savory deli food; soup; and meat substitutes', Global Data website, June 2017

⁶⁰ 'Vegan Society Poll', Ipsos Mori website, 17 May 2016

⁶¹ 'KaTech targets fast-growing vegan trends', Food Ingredients First website, 30 Aug 2017

⁶² 'More tofu? Supermarkets flesh out their vegan credentials as clean eating grows', Sarah Butler, Guardian, 27 May 2017

⁶³ 'Australia is the third-fastest growing vegan market world', Lucy Cormack, The Sydney Morning Herald, 5 Jun 2016

WHAT EXACTLY IS A VEGAN?

Vegans eat no animal products at all, from the obvious items like meat, milk and eggs to the less obvious like honey. This book focuses on the foods that we eat, but most vegans will also avoid wearing animal products like fur, leather, silk and wool, and will also choose household products and cosmetics that contain no animal-derived ingredients.

We hope this book, which is intended as a practical guide to introduce you to plant-based eating, will help you on your way. Read it from cover to cover or just dip in as you wish. In it, we explain not just why we should embrace a plant-based diet – for animals, health and the environment – but how that can be done. We take the mystery out of where to shop, what to buy and how to keep eating the foods you love. We discuss nutrition and pass on our top tips for making sure you get everything you need from the foods you eat. We reveal the animal ingredients that can sneak into the foods you buy, and give you some great meal plans to get you started. We give you the support you need to try vegan for a month, from getting started on Day 1 to what you might decide to do on Day 32. And we talk you through how to deal with questions from family and friends, advise on how to travel as a vegan and offer our top choices for further reading and viewing.

WHAT IS VEGANUARY?

Veganuary is a UK charity with global reach that encourages people around the world to try vegan for a month in January or throughout the year, alongside tens of thousands of others. We offer support and advice and a non-judgemental approach for everyone who registers to take part at veganuary.com.

UN VÉGANE, C'EST QUOI ?

En français, il existe une nuance entre « végétalien » et « végane ». Un végétalien ne mange aucun produit d'origine animale. Elle ne consomme donc ni de produits explicitement issus d'animaux comme la viande, le lait et les œufs ni de produits plus implicites comme le miel. Un végane mange comme un végétalien, mais refuse de porter des articles issus d'animaux ou de leur exploitation tels que la fourrure, le cuir, la soie et la laine. Il achète généralement des produits ménagers et cosmétiques sans ingrédient d'origine animale. *Veganuary* est une association végane, et bien que ce livre mette l'accent sur l'alimentation végétalienne, nous utiliserons le terme « végane ».

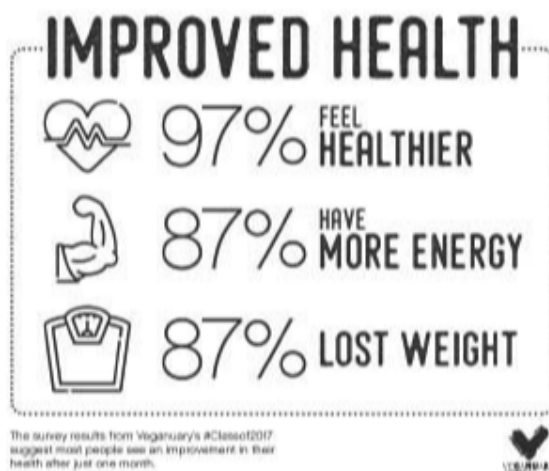
Nous espérons que ce livre, conçu pour vous initier à l'alimentation végétale, vous aidera dans votre démarche. Vous pouvez choisir de le lire d'un bout à l'autre, ou de plonger dans la lecture des parties qui vous intéressent. Nous n'expliquons pas seulement *pourquoi* nous devrions adopter une alimentation végétale (pour les animaux, pour la santé et pour l'environnement), mais aussi *comment* y parvenir. Nous livrons les endroits où faire vos courses, les produits à acheter, et les recettes pour revisiter vos plats préférés. Nous nous penchons sur la nutrition, et nous partageons nos meilleures astuces pour vous garantir l'apport de tous les nutriments nécessaires. Nous révélons aussi les ingrédients d'origine animale qui peuvent se cacher dans les aliments que vous achetez, et nous vous fournissons quelques bons programmes alimentaires pour vous aider à vous lancer. Nous vous offrons le soutien dont vous avez besoin pour vous essayer au véganisme pendant un mois. Nous serons là pour vous du premier au dernier jour, et nous vous accompagnons lorsque vous prendrez votre décision. Nous vous expliquons comment répondre aux questions de votre famille et de vos amis, et vous prodiguons des conseils pour voyager en tant que véganes. Nous partageons également nos lectures coup de cœur, les documentaires incontournables et autres.

VEGANUARY, C'EST QUOI ?

Veganuary est une association caritative britannique de portée mondiale qui encourage les gens, partout sur la planète, à s'essayer au véganisme aux côtés de dizaines de milliers d'autres individus pendant un mois, en janvier ou tout autre mois de l'année. Notre approche est dénuée de tout jugement. Nous offrons soutien et conseils à tous ceux qui s'inscrivent sur le site veganuary.com pour participer à cette aventure.

‘For me it took 38 years to be ready to make that full commitment, and some people may never get to that stage, but Veganuary is a great opportunity to try it out. I genuinely think that for a lot of people, it will be much easier than they would have anticipated. They’ll feel different, they’ll have more energy and they’ll just feel cleaner.’

Jasmine Harman, television presenter, UK, Veganuary Class of 2014



WHY TRY VEGAN ?

While this book is all about the how, we need to begin by talking about the why. These are the reasons that most people give for trying vegan in the first place, and they are also what motivates them to stick with it in the face of difficult questions, mocking friends or a poor food offering when eating out.

« Il m'a fallu 38 ans avant d'être prête à m'engager pleinement. Certains n'y parviendront peut-être jamais, mais *Veganuary* est une occasion en or pour tenter l'aventure végétane. Je suis sincèrement convaincue que, pour nombre de personnes, la transition sera plus facile qu'elles ne l'auraient cru. Elles se sentiront différentes, elles auront plus d'énergie, et se sentiront en meilleure santé, tout simplement. »

Jasmine Harman, présentatrice de télévision, Royaume-Uni, Veganuary, année 2014



ESSAYER LE VÉGANISME, POURQUOI ?

Bien que ce livre aborde surtout le *comment*, nous devons avant tout aborder la question du *pourquoi*. Ce chapitre reprend les raisons initiales qui incitent la plupart de ceux qui décident de s'essayer au végétanisme. Ces raisons sont également leurs motivations à s'y tenir lorsqu'elles sont confrontées à des questions épineuses, aux moqueries de leurs amis, ou à un maigre choix au restaurant.

And there are lots of reasons why people try vegan for 31 days – animals, the environment, sustainability, world hunger, personal health, global human health or just because it's a new challenge.

Whatever the reason that prompts someone to try plant-based eating in the first place, it often becomes just one of many good reasons why they choose to stick with it in the long term. For example, someone may try vegan to see how it boosts their athletic performance but along the way find out how chickens are factory-farmed; so this becomes another motivating factor. Another person may cut out animal products because they learn that calves are killed by the dairy industry but they stay vegan because they find out more about that industry's contribution to climate change. Everyone is different, and all reasons are equally valid.

‘This was just the right path for me. I felt like as soon as I went vegan, I was more myself, like I was just living according to what I believed, which is such a freeing thing once you finally commit to it.’

Evanna Lynch, actor, UK

But the top reason people give – the reason that most people say motivated them to try vegan – is to end animal suffering.

‘Going vegan is the best thing I could have done, for animals, the planet and my own health. I only wish I'd done it sooner.’

Miranda W., Surrey, UK, Veganuary Class of 2017

Les raisons pour lesquelles les gens essaient le véganisme pendant 31 jours sont nombreuses : les animaux, l'environnement, la viabilité de notre système, la faim dans le monde, la santé personnelle et mondiale, ou simplement un nouveau défi personnel à relever.

Quelle que soit la raison qui incite une personne à tester l'alimentation végétale, elle devient souvent un bon argument parmi tant d'autres pour l'adopter à long terme. Certains essaient le véganisme pour en constater les bienfaits sur leurs performances sportives. Puis, au fil des jours, ils découvrent les conditions d'élevage des poulets en batterie, et cette découverte devient une nouvelle motivation. D'autres arrêtent de consommer des produits d'origine animale, car ils apprennent que les veaux sont tués par l'industrie laitière, mais décident de rester véganes parce qu'ils prennent conscience de la contribution au changement climatique de cette industrie. Chaque personne est unique, et toutes les raisons sont aussi valables les unes que les autres.

« Le véganisme était la bonne voie pour moi. Dès que je m'y suis mise, je me suis davantage sentie moi-même : je vivais en accord avec mes convictions. Une fois que vous vous engagez pleinement, vous vous sentez libéré »

Evanna Lynch, Actrice, Royaume-Uni.

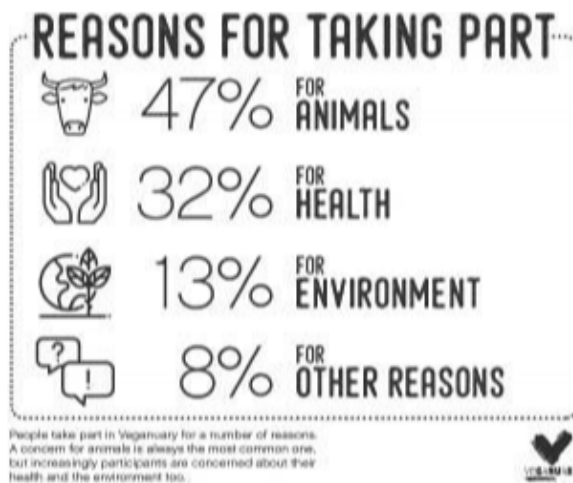
Cependant, la principale motivation que donnent ceux qui optent pour le véganisme, celle qui motive la plupart, est de mettre un terme à la souffrance animale.

« Devenir végane est la meilleure décision que j'ai prise de ma vie, que ce soit pour les animaux, pour la planète ou pour ma propre santé. Mon seul regret est de ne pas avoir commencé plus tôt. »

Miranda W., Surrey, Royaume-Uni, Veganuary 2017

WHY TRY VEGAN – YOUR TWO-MINUTE GUIDE

If you're short of time and keen to get to the how as quickly as possible, this is your two-minute guide to all the reasons why people try vegan. Once you've read it, you may want to jump straight into the practical tips and get started. That's fine. Go right ahead and turn to page 61 – or you may prefer to read a little more about any or all of the reasons. It's your call. Whatever you choose, you might like to revisit this 'why' section later on to refresh your knowledge or if you feel your motivation flagging.



ANIMALS

This is the top reason why people go vegan. It's obvious that animals must die for people to eat meat, but most people are shocked to learn that animals are killed in the egg and dairy industries, too. Male calves are often unwanted by-products of the dairy industry, and billions of day-old chicks are killed because they are the wrong sex to lay eggs. Did you know that most chickens and pigs are still intensively farmed, and that there are no welfare laws governing the slaughter of fish at sea?

ESSAYER LE VÉGANISME, POURQUOI ?

LE GUIDE EXPRESS

Si vous êtes débordé et souhaitez aborder le *comment* le plus vite possible, voici un rapide aperçu de toutes les raisons qui poussent les gens vers le véganisme. Une fois que vous l'aurez lu, vous souhaiterez peut-être vous rendre directement au chapitre des conseils pratiques et passer à l'action. Aucun problème, rendez-vous sans plus tarder à la page 61. Il se peut toutefois que vous souhaitiez en lire davantage sur certaines, voire toutes les raisons de s'essayer au véganisme. À vous de décider. Peu importe votre choix, vous pourrez toujours revenir à ce chapitre plus tard si vous désirez vous rafraîchir la mémoire ou si vous sentez votre motivation battre de l'aile.



LES ANIMAUX

Le bien-être animal est la raison principale pour devenir végane. Il est évident que, pour que nous puissions manger de la viande, les animaux doivent mourir. Cependant, de nombreuses personnes sont choquées d'apprendre que les animaux sont également tués dans les industries des œufs et du lait. Les veaux mâles sont souvent des sous-produits indésirables de l'industrie laitière. Des milliards de poussins âgés d'à peine un jour sont tués, car ce sont des mâles et qu'ils ne peuvent pas pondre d'œufs. Saviez-vous que la plupart des poulets et des porcs sont toujours exploités de manière intensive et qu'il n'existe aucune législation relative au bien-être animal régissant le massacre de poisson en mer ?

‘This decision has really made me consider everything I put in my body and how to honour myself and treat myself well. I never really felt connected to animals but now that I don’t eat them, I feel more love in my heart for all beings. You can do almost anything for a month! Do it not only as a kindness to yourself, but as a kindness to all living beings and the planet we inhabit.’

Bekah D., New York, USA

ENVIRONMENT

Eating animal products is one of the top four ways each of us contributes to climate-changing emissions, along with driving cars, flying and having children. The great news is that we can help protect the planet with every plant-based meal we eat. Since producing vegan foods also requires less land and water than producing animal products, being vegan is also great news for forests, hedgerows, waterways and all the world’s other wild places and their inhabitants.

WORLD HUNGER

What we choose to eat has an impact on people all over the world. Currently, we produce more than enough food for everyone on the planet, but still one billion people go hungry every day. War, poverty and natural disasters all play a part, but so too does the fact that we feed one-third of the world’s cereal harvest and 90 per cent of the world’s soya harvest to farmed animals instead of to people.⁶⁴

⁶⁴ ‘Do people know where their chicken comes from?’, Tom de Castella, BBC News website, 23 Oct 2014

« Cette décision m'a vraiment fait réfléchir à mes choix alimentaires, et à la manière de prendre soin de moi, et de célébrer mon corps. Je n'ai jamais réellement ressenti de connexion avec les animaux, mais, maintenant que je ne les mange plus, j'ai plus de place dans mon cœur pour tous les êtres vivants. Tout est possible en un mois ! Faites-le par bonté envers vous-même, mais aussi envers tous les êtres vivants et envers la planète que nous habitons. »

Bekah D., New York, États-Unis

L'ENVIRONNEMENT

La consommation de produits d'origine animale est l'une des quatre principales causes humaines des émissions responsables du changement climatique, au même titre que conduire une voiture, prendre l'avion et avoir des enfants. La bonne nouvelle est que nous pouvons aider à protéger notre planète grâce à chaque repas végétarien que nous mangeons. Étant donné que la production d'aliments végétariens requiert moins de terre et d'eau que la production d'aliments d'origine animale, l'alimentation végétarienne est également excellente pour les forêts, les bosquets, les cours d'eau, ainsi que les autres endroits sauvages du monde et leurs habitants.

LA FAIM DANS LE MONDE

Nos choix de consommation ont des répercussions sur les populations partout dans le monde. Aujourd'hui, nous produisons bien plus que nécessaire pour nourrir la planète entière. Pourtant, un milliard de personnes souffrent de la famine chaque jour. Certes, la guerre, la pauvreté et les catastrophes naturelles participent grandement à cette famine, mais gardons à l'esprit qu'un tiers des récoltes de céréales et 90 % du soja cultivé à travers le monde sont utilisés pour nourrir des animaux d'élevage plutôt que pour rassasier des humains⁶⁵.

⁶⁵ 'Do people know where their chicken comes from?', Tom de Castella, BBC News website, 23 Oct 2014

PERSONAL HEALTH

People often report that their skin, hair, sinuses, digestion and sleep improve after eating vegan foods for 31 days. Others say they have more energy, better mental clarity and their sporting performance improves. Some have told us that their chronic fatigue symptoms have reduced and that their depression symptoms were relieved. In the long term, eating a plant-based diet can also reduce the risk of high blood pressure, heart disease, type 2 diabetes and some cancers. Great news all round!

‘Veganism has changed my life in so many ways. It changed the way I physically feel. I didn’t realise how tired and bloated I felt all the time until I stopped eating meat. My skin is clear and smoother, my digestion has improved and my anxiety has significantly decreased.’

Julie M., Arizona, USA, Veganuary Class of 2017

GLOBAL HEALTH

Farming animals has the potential to affect huge swathes of the global population. Many of the diseases that harm and kill people started out in farmed animals, and new diseases and strains are still emerging. Avian flu is just one example of an animal-borne disease that continues to kill people. The vast amounts of antibiotics we use to keep farmed animals alive has contributed to the emergence of antibiotic-resistant superbugs, and this also threatens people worldwide.

FOR THE ADVENTURE

Some people try 31 days of vegan eating because of the challenge of trying something different. Maybe they want to experience new ways of shopping, cooking and eating because they’re stuck in a culinary rut. Perhaps they feel their health needs a bit of a boost. They may not have any preconceived ideas about what being vegan will do for them, but they try it just because.

LA SANTÉ PERSONNELLE

Les nouveaux véganes constatent souvent une amélioration de la qualité de leur peau et de leurs cheveux ; une réduction des inflammations des sinus ; et une meilleure digestion, ainsi qu'un meilleur sommeil après 31 jours de régime végétalien. Certains affirment avoir plus d'énergie, l'esprit plus vif, et constatent une amélioration de leurs performances sportives. D'autres nous confient que leurs symptômes de fatigue chronique ou de dépression se sont atténués. À long terme, une alimentation végétale peut également réduire les risques d'hypertension artérielle, de maladies cardiaques, de diabète de type 2 et de certains cancers. Que de bonnes nouvelles !

« Le véganisme a complètement changé ma vie. Je me sens mieux physiquement. Ce n'est qu'après avoir arrêté la viande que je me suis rendu compte que j'étais constamment fatiguée et ballonnée. Ma peau est plus lisse et douce, je digère mieux, et je suis considérablement moins anxieuse. »

Julie M., Arizona, États-Unis, Veganuary 2017

LA SANTÉ MONDIALE

L'élevage d'animaux a des conséquences sur de vastes pans de la population mondiale. Bon nombre des maladies qui nuisent aux humains et les tuent proviennent à l'origine d'animaux d'élevage, et de nouvelles maladies et souches de maladies se développent encore. La grippe aviaire n'est qu'un exemple parmi tant d'autres maladies transmises par les animaux qui continuent de tuer l'humain. Les quantités astronomiques d'antibiotiques que nous administrons aux animaux d'élevage pour les garder en vie ont contribué à l'émergence de superbactéries résistantes aux antibiotiques, et cette résistance constitue une menace pour les populations du monde entier.

L'AVENTURE

Certaines personnes s'essaient au régime végétalien pendant 31 jours pour se lancer un nouveau défi. Peut-être veulent-elles tenter l'expérience d'acheter, de cuisiner et de manger différemment parce qu'elles se sentent coincées dans une routine culinaire. Peut-être que leur santé a besoin d'un petit coup de pouce. Peut-être n'ont-elles pas une idée a priori sur les effets que le véganisme aura sur elles, mais elles relèvent tout de même le défi juste pour l'aventure.

‘Best. Decision. Ever!’

Albie J., London, UK, Veganuary Class of 2017

Whatever your reason for trying vegan: we wish you the best of luck. This book is here to help you.

FOR ANIMALS

‘It was such a good decision! I no longer feel guilty about what I eat – my diet now aligns with my beliefs that animals aren’t for us to use, and that we are all equal.’

Lana M., Auckland, New Zealand, Veganuary Class of 2017

We know this section will be tough and upsetting to read. But we also know that ending animal suffering is the number one reason why people choose to go vegan. So if you’re finding this section difficult, give yourself a break, move forward in the book, and come back to it later. Remember how important it is to be informed about our food choices, and re-reading this section will be a great boost for your motivation later on.

From the invasive process of artificial insemination to gassing newborn male chicks and surgery without pain relief, farmed animals suffer the world over for their meat, milk and eggs.

Most meat – including 94 per cent of the chicken sold in the UK⁶⁶ and more than 99 per cent of all farmed animals in the US⁶⁷ – comes from animals who have been intensively reared. They are kept in cages and pens, or crammed inside immense barns with tens of thousands of other animals. It is impossible for farmers to check every individual chicken, duck or turkey each day, and so the sick and injured are often simply left to die.

⁶⁶ ‘Do people know where their chicken comes from?’, Tom de Castella, BBC News website, 23 Oct 2014

⁶⁷ ‘Farm animals need our help’, American Society for the Prevention of Cruelty to Animals website

« Meilleure. Décision. De toute ma vie ! »

Albie J., Londres, Royaume-Uni, Veganuary 2017

Quelle que soit la raison qui vous incite à prendre part à cette aventure, ce livre est là pour vous aider. Nous sommes de tout cœur avec vous.

POUR LES ANIMAUX

« Quelle excellente décision ! Je ne me sens plus coupable de ce que je mange. Mon régime alimentaire est maintenant en accord avec mes convictions : les animaux ne sont pas sur terre pour notre usage, nous sommes tous égaux. »

Lana M., Auckland, Nouvelle-Zélande, Veganuary année 2017

Nous savons que ce chapitre est difficile et désagréable à lire. Cependant, nous savons également que mettre un terme à la souffrance animale est la raison principale derrière le véganisme. Si vous trouvez ce chapitre trop éprouvant, accordez-vous un peu de répit, sautez-le, et revenez-y plus tard. Gardez à l'esprit qu'il est essentiel de s'informer sur ses choix alimentaires, et relire cette partie vous motivera grandement à l'avenir au besoin.

De la procédure invasive d'insémination artificielle au gazage de poussins mâles, sans oublier la chirurgie sans anesthésie, les animaux d'élevage endurent toutes les souffrances pour que nous profitons de leur viande, de leur lait ou de leurs œufs.

La grande majorité de la viande, soit 94 % des poulets vendus au Royaume-Uni⁶⁸ et plus de 99 % de tous les animaux d'élevage aux États-Unis⁶⁹, provient d'animaux issus de l'élevage intensif. Ces animaux sont enfermés dans des cages ou des enclos, ou entassés dans d'immenses hangars avec des dizaines de milliers d'autres animaux. Les éleveurs ne sont pas en mesure d'examiner quotidiennement chaque poulet, canard ou dinde individuellement. Par conséquent, les animaux malades ou blessés sont souvent juste laissés à mourir.

⁶⁸ 'Do people know where their chicken comes from?', Tom de Castella, BBC News website, 23 Oct 2014

⁶⁹ 'Farm animals need our help', American Society for the Prevention of Cruelty to Animals website

Some countries do have higher welfare standards than others. Switzerland, for example, has banned the cages known as ‘farrowing crates’ where pigs are confined to give birth. In Sweden, all pigs must have straw. These, though, are exceptions. In most other countries – including the UK, Canada, USA and Australia – many egg-laying hens are still farmed in cages, mother pigs can be kept in crates for prolonged periods and straw for bedding and rooting is often denied.

It’s easy to forget that every one of the billions of farmed animals in the world is an individual who forms friendship bonds, has preferences and displays a distinct character. To truly understand this, we’d recommend a visit to your nearest farmed-animal sanctuary to meet the rescued dairy cows, pigs and chickens. Not only is this one of the most uplifting experiences you will ever have, it also removes all doubt about there being two different kinds of animals: those we share our homes with, and others that we eat. At sanctuaries like The Retreat (UK), Edgar’s Mission (Australia) and Catskill Animal Sanctuary and Animal Place (both in the US), this distinction breaks down, and you will see that the sheep in the field isn’t really so different from the dog on your sofa. Both like a belly rub, and will steal your sandwiches when you’re not looking!

Deep down, many of us may have an uneasy feeling that there is something not quite right with eating meat, but we try to take some comfort in the notion that farmed animals have a good life and a humane death. We’re sorry. This just isn’t the case. Difficult as this section on animals is to read, we urge you to give it a try. After all, the suffering of animals is the leading reason why people choose to become vegan. And we promise that things will lighten up again in the next section!

Take a deep breath. Ready?

Certains États ont des lois relatives au bien-être animal plus strictes que d'autres. La Suisse a, par exemple, interdit les cages connues sous le nom de « cases de mise bas », où sont confinées les truies pour l'accouchement. En Suède, tous les porcs doivent avoir de la paille. Ces lois sont toutefois des exceptions. Dans la plupart des autres pays, dont le Royaume-Uni, le Canada, les États-Unis et l'Australie, de nombreuses poules pondeuses sont encore élevées en batterie, les truies mères peuvent rester enfermées dans des cages durant de longues périodes, et la paille pour la litière et le foin leur est souvent refusée.

Il est facile d'oublier que chacun de ces milliards d'animaux d'élevage forme des liens d'amitié, a des préférences et affiche un caractère propre. Faites-en l'expérience par vous-même ! Nous vous recommandons de visiter le refuge pour animaux d'élevage le plus proche afin d'y rencontrer les vaches laitières, les cochons et les poulets sauvés de l'industrie. Cette visite sera non seulement l'une des expériences les plus enrichissantes de votre vie, mais elle éliminera également tout doute sur l'existence de deux sortes d'animaux : ceux avec lesquels nous partageons notre maison, et ceux que nous mangeons. Dans les refuges pour animaux d'élevage comme le sanctuaire d'Avalon en France, le refuge Animaux en péril en Belgique le refuge de Cottendart en Suisse, ou encore le sanctuaire SAFE au Québec, le mur tombe ; vous verrez ainsi que le mouton qui gambade dans le champ n'est pas si différent du chien affalé sur votre divan. Les deux adorent les caresses et tenteront de voler vos tartines dès que vous aurez le dos tourné !

Au fond, nous sommes beaucoup à avoir le sentiment que manger de la viande n'est pas tout à fait correct, mais nous essayons de nous reconforter à l'idée que les animaux d'élevage ont une vie et une mort décentes. Nous sommes désolés, ce n'est tout simplement pas le cas. Nous sommes conscients que ce chapitre est difficile à lire, mais essayez de le poursuivre. Après tout, la souffrance animale est la principale raison invoquée pour la transition au véganisme. Nous vous promettons que le chapitre suivant sera plus agréable !

Prenez une grande inspiration, c'est parti.

CHICKENS

Anyone who's ever met a chicken will know what huge characters they can be. They are active, inquisitive and love to root around, foraging and exploring. They dust-bathe and preen to keep their skin and feathers in tip-top shape, and love to sunbathe, lying on their sides, wings outstretched, eyes closed.

For farmed chickens, whether they are reared for their meat ('broilers') or for their eggs, none of this is possible.

Almost all broiler chickens are kept inside huge warehouse-style hangars with tens of thousands of other birds. Because they have been bred to grow as big as possible as quickly as possible, their bodies outgrow their bone strength and their legs may break beneath them. Those who cannot stand up suffer skin burns from the ammonia in the litter that covers the floor. Their hearts cannot cope with their ballooning weight, and heart failure is all too common. The dead may be taken away, or just left to rot among the living birds.



A free range chicken farm

LES POULETS

Si vous avez déjà interagi avec un poulet, vous savez qu'ils peuvent avoir beaucoup de caractère. Ils sont actifs et curieux ; ils aiment fouiner, chercher de la nourriture et explorer les alentours. Ils se lavent à la poussière et lissent leurs plumes pour maintenir leur peau et leur plumage en bon état. Ils aiment prendre le soleil, couchés sur le flanc, les ailes déployées et les yeux fermés.

Rien de tout ceci n'est possible pour les poulets d'élevage, qu'ils soient élevés pour leur viande ou pour leurs œufs.

Presque tous les poulets de chair sont élevés dans d'immenses entrepôts avec des dizaines de milliers d'autres volatiles. Ils sont élevés de manière à grossir un maximum le plus rapidement possible. Par conséquent, leurs corps deviennent trop lourds, leurs os ne sont plus capables de les soutenir, et leurs pattes peuvent se briser sous leur poids. Ceux qui ne peuvent pas tenir sur leurs pattes souffrent de brûlures cutanées causées par l'ammoniac présent dans la fiente qui recouvre le sol. Leur cœur ne tient pas le coup à cause de leur surpoids, et l'insuffisance cardiaque n'est que trop fréquente chez ces poulets. Les cadavres sont parfois retirés, ou sont laissés à pourrir au milieu des vivants.



Un élevage de poulets élevés en plein air

Egg-laying hens scarcely get a better time of it. Most spend their whole reproductive lives in cages, even across the European Union where battery cages were banned in 2012. When that law was brought in, the industry could have moved to free range systems, but instead it simply lobbied for bigger cages. And it won. The new ‘improved’ ‘improved’ colony cages have a perch and a scratch pad and are big enough to house 80 birds – but they are still cages. Where the original battery cages allowed each hen space the size of an A4 sheet of paper (which is just a little larger than letter-sized paper in Canada and the US), the additional space in the colony cages is less than the size of one beer mat per hen.⁷⁰

In the US, 85 per cent of eggs come from caged hens⁷¹ and in Australia, more than half of the country’s egg-laying flock are caged.⁷² None of these billions of birds are able to express their natural behaviours, such as nesting, foraging and dustbathing. Artificial lights are switched on for prolonged periods to encourage them to lay even more eggs. A lot of calcium is required to make all those eggshells, and the mineral is taken from the birds’ bones, which leaves them susceptible to broken legs and wings. It’s a price the industry is willing to pay for plentiful eggs.

These birds might naturally have lived ten years or more, but by the age of 18 months they are past their productive peak, and there is no happy retirement. They are loaded into crates and shipped to slaughterhouses, where they are killed and their scrawny, broken-down bodies turned into processed products such as pies, soups and nuggets. Poultry is specifically excluded from the Humane Methods of Slaughter Act in the US, so there are no laws to protect them from suffering at slaughter.⁷³

⁷⁰ ‘The Case Against Cages: Evidence in favour of alternative systems for laying hens,’ RSPCA website

⁷¹ ‘USDA weekly egg price and inventory report’, Egg News, 20 Sept 2017

⁷² ‘Unscrambled: the hidden truth of hen welfare in the Australian egg industry’, Voiceless website, May 2017

⁷³ ‘At slaughter’, Animal Welfare Institute website

Les poules pondeuses ne bénéficient guère d'un meilleur traitement. La plupart passent leur vie reproductive dans des cages, même au sein de l'Union européenne où les cages en batterie ont été interdites en 2012. Lorsque cette loi a été introduite, l'industrie aurait pu se diriger vers des systèmes d'élevage en plein air, mais elle a simplement fait pression pour pouvoir utiliser des cages plus grandes ; et elle a gagné. La version 3.0 de la cage aménagée est équipée d'un perchoir et d'un tapis rugueux. Elle est désormais assez grande pour héberger 80 oiseaux, mais elle reste une cage. Alors que la cage en batterie d'origine offrait un espace de la taille d'une feuille de papier A4 à chaque poule, l'espace supplémentaire disponible dans ces nouvelles cages pour chacune est inférieur à la taille d'un sous-verre⁷⁴.

Aux États-Unis, 85 % des œufs proviennent de poules élevées en batterie⁷⁵. En Australie, plus de la moitié des colonies de poules pondeuses sont élevées en cage⁷⁶. Aucun de ces milliards d'oiseaux n'a la possibilité de donner libre cours à ses instincts naturels, comme la nidification, la quête de nourriture ou le bain de poussière. Des lumières artificielles restent allumées durant de longues périodes pour stimuler la ponte. La fabrication des coquilles d'œuf requiert beaucoup de calcium, et l'organisme de la poule va puiser les minéraux nécessaires dans les os, les rendant plus sujettes aux fractures des ailes ou des pattes. C'est un prix que l'industrie est prête à payer pour obtenir des œufs en abondance.

Ces oiseaux pourraient vivre dix ans ou plus dans leur milieu naturel, mais, à l'âge de 18 mois, leur pic de reproduction est dépassé, et la retraite bien méritée n'existe pas. Ces oiseaux sont chargés dans des cageots et expédiés à l'abattoir pour être tués. Leurs petits corps amaigris et brisés servent à la production d'aliments transformés tels que des tourtes, des soupes et des nuggets. Aux États-Unis, la volaille est spécifiquement exclue de la loi d'abattage sans cruauté *Humane Methods of Slaughter Act*, et il n'existe donc aucune loi pour la protéger des souffrances lors de l'abattage⁷⁷.

⁷⁴ 'The Case Against Cages: Evidence in favour of alternative systems for laying hens,' RSPCA website

⁷⁵ 'USDA weekly egg price and inventory report', Egg News, 20 Sept 2017

⁷⁶ 'Unscrambled: the hidden truth of hen welfare in the Australian egg industry', Voiceless website, May 2017

⁷⁷ 'At slaughter', Animal Welfare Institute website

The hens themselves are not the only victims of the egg industry. With such a high turnover of birds, the industry must continually breed more. Half of the eggs that hatch are, inevitably, male. They're the wrong sex to lay eggs, and the wrong breed for meat, and so millions of male chicks are killed on their very first day of life. In the UK, they're gassed to death. In Australia and the US, they may instead be fed alive into mincing machines. This same fate awaits male chicks hatched on free range and organic farms. For more information on 'higher welfare' farming, see [here](#).



A cockerell free at the Retreat Animal Rescue Farm Sancturay in the UK.

COWS

Cows possess many of the same emotional qualities as people. Like us, some are playful, cheeky and outgoing, while others are more sensitive, thoughtful or shy. All are capable of happiness, though, and cows literally jump for joy when given reason to. But cows reared for their milk and those reared for their meat suffer physically and emotionally.

Like all female mammals, dairy cows must be made pregnant to produce milk. This is usually done via artificial insemination, with one hand in the cow's anus to manipulate her cervix while the other inserts a straw of semen into her vagina. Suddenly, milk doesn't seem quite so natural!

Les poules pondeuses ne sont pas les seules victimes de l'industrie des œufs. Avec un tel besoin de renouvellement des oiseaux, l'industrie doit continuellement en élever davantage. La moitié des œufs qui éclosent sont inévitablement des mâles. Ces poussins sont nés avec le mauvais sexe pour pondre des œufs, et ne sont pas de la bonne espèce pour la viande, car ils ne sont pas issus de la race des poulets de chair. Par conséquent, des millions de poussins mâles sont tués le jour de leur naissance. Au Royaume-Uni, ils sont gazés à mort. En Australie et aux États-Unis, ils sont broyés vifs dans des hachoirs. Le même sort attend les poussins mâles élevés en plein air et dans des fermes biologiques. Pour obtenir plus d'informations sur l'élevage bénéficiant d'un haut niveau de bien-être animal, rendez-vous au chapitre « Mythes et légendes du véganisme ».



Un coq en liberté au Retreat Animal Rescue Farm Sanctuary, Royaume-Uni.

LES VACHES

Les vaches possèdent de nombreuses qualités émotionnelles en commun avec l'humain. Tout comme nous, certaines sont enjouées, effrontées et sociables, alors que d'autres sont plutôt sensibles, réfléchies ou timides. Elles sont capables d'être heureuses, et sautent littéralement de joie lorsqu'elles le sont. Cependant, les vaches laitières et les vaches viandeuses souffrent physiquement et émotionnellement.

Comme tous les mammifères femelles, les vaches laitières doivent être enceintes pour produire du lait. Cette grossesse est généralement provoquée par insémination artificielle : une main dans l'anus de la vache pour manipuler son col de l'utérus, pendant que l'autre main injecte une seringue de sperme dans son vagin. Tout à coup, le lait ne semble plus si naturel !



Calves are taken from their mothers in the dairy industry.

The milk she produces is intended for her calf but instead of suckling for a year, calves are taken away from their mums within hours of birth to stop them drinking all that valuable milk. Male calves are often deemed worthless and may be shot at birth, while some are reared as veal or trucked straight to the slaughterhouse.⁷⁸ Females, who will go on to become ‘milkers’ themselves, may be moved to hutches where, instead of receiving the comfort, warmth and security that newborns need from their mothers, they are kept confined and alone.

The separation is traumatic for both mother and calf. They call for one another, sometimes for days, with some mothers pacing back and forth, searching for a way to be reunited with their lost young. A dairy cow will lose calf after calf as she is repeatedly impregnated and near-continuously milked, and pushed to her biological limits. When her milk production declines, she is worn out – or ‘spent’ as the industry calls it – and will be sent to slaughter. She could have lived to 15 or 20 years old, but will be killed at just five or six, and her body made into low-grade meat products. Even heavily pregnant dairy cows are slaughtered^{79,80,81,82} – because of illness or age, or because the farmer did not know they were pregnant⁸³ – with some calves being born and dying on the slaughterhouse floor.

⁷⁸ ‘Dairy cows fact sheet’, Animals Australia website

⁷⁹ ‘“A national disgrace”: Catalogue of suffering at Scottish abattoirs revealed’, Bureau of Investigative Journalism website, 19 Apr 2017

⁸⁰ ‘Maternal slaughter at abattoirs: history, causes, cases and the meat industry’, Springer Plus, 22 Mar 2013

⁸¹ ‘Pregnant cows face slaughter as milk contracts not renewed’, Brad Thompson Harvey, The West Australian, 1 Oct 2016

⁸² ‘Slaughter of pregnant cattle in German abattoirs – current situation and prevalence: a cross-sectional study’, BMC Veterinary Research, 7 Jun 2016

⁸³ Singleton, G.H. and Dobson, H. ‘A survey of the reasons for culling pregnant cows’, Veterinary Record 136, 1995



Dans l'industrie laitière, les veaux sont enlevés à leur mère.

Le lait que produit une vache laitière est destiné à nourrir son veau, mais au lieu de téter pendant un an, les veaux sont retirés à leur mère dans les heures qui suivent leur venue au monde pour qu'ils ne puissent pas boire ce lait si précieux. Les veaux mâles sont souvent considérés comme sans valeur. Certains sont abattus à la naissance, tandis que d'autres sont élevés pour leur viande ou sont directement transportés à l'abattoir⁸⁴. Les femelles, qui deviendront des vaches laitières à leur tour, sont parfois placées dans des caissons où elles sont confinées seules, au lieu de recevoir de leur mère le confort, la chaleur et la sécurité dont les nouveau-nés ont besoin.

Cette séparation est traumatisante tant pour la mère que pour le veau. Ils se cherchent, parfois des jours durant. Certaines mamans font des allers et retours, à la recherche d'une issue pour être à nouveau aux côtés de leur bébé perdu. Les vaches laitières perdent leurs petits les uns après les autres. Elles sont continuellement inséminées et traitées jusqu'à atteindre leur limite biologique. Lorsque leur production laitière commence à décliner, elles sont épuisées, parfois même stériles, et sont envoyées à l'abattoir. Elles auraient pu vivre jusqu'à l'âge de 15 ou 20 ans, mais elles seront abattues à 5 ou 6 ans, et leurs corps seront transformés en viande bas de gamme. Les vaches très avancées dans leur grossesse sont elles aussi abattues^{85,86,87,88}, soit pour des raisons d'âge ou de maladie, soit parce que l'éleveur ne savait pas qu'elles étaient en gestation⁸⁹. Dans ces cas, les veaux naissent et meurent sur le sol de l'abattoir.

⁸⁴ 'Dairy cows fact sheet', Animals Australia website

⁸⁵ "'A national disgrace": Catalogue of suffering at Scottish abattoirs revealed', Bureau of Investigative Journalism website, 19 Apr 2017

⁸⁶ 'Maternal slaughter at abattoirs: history, causes, cases and the meat industry', Springer Plus, 22 Mar 2013

⁸⁷ 'Pregnant cows face slaughter as milk contracts not renewed', Brad Thompson Harvey, The West Australian, 1 Oct 2016

⁸⁸ 'Slaughter of pregnant cattle in German abattoirs – current situation and prevalence: a cross-sectional study', BMC Veterinary Research, 7 Jun 2016

⁸⁹ Singleton, G.H. and Dobson, H. 'A survey of the reasons for culling pregnant cows', Veterinary Record 136, 1995

In some areas of the world, like New Zealand, dairy cows can live outdoors all year round because the climate allows it.⁹⁰ In other parts of the world, dairy cows are turned out to graze for around six months of the year, and the rest of the time they stand around in a barn. An increasing number of dairy cows are never allowed outside at all. They are intensively farmed. After all, why waste valuable time getting cows in from fields when you could just keep them in and bring food to them? This is called ‘zero-grazing’ and is exactly what it sounds like: the cows never graze. Permanently housing cows inside can lead to two common causes of suffering: mastitis, which is a painful infection of their udders, and lameness, meaning they will struggle to walk, usually due to crippling pain.

Life is no picnic for cows reared for their meat either. Calves may be dehorned, castrated and branded, often all at once. All of these legally permitted mutilations may be performed without anaesthetic⁹¹ and, in most countries, no pain relief is required by law.

Whether they are ‘grass-raised’ or kept in intensive systems where they never see the outdoors, their lives are over when they reach the required weight. They are just 18 months old;⁹² naturally, they could have lived for twenty years or more.



A rescued calf at the Retreat Animal Rescue Farm Sanctuary in the UK.

⁹⁰ ‘Grazing-based dairying: How the U.S. compares to other countries’, Peter van Elzakker, *Progressive Dairyman*, 20 Sept 2013

⁹¹ ‘Pain management issues when castrating and dehorning’, Heather Smith Thomas, *Progressive Cattleman*, 25 June 2015

⁹² ‘Restaurants drive up cattle slaughter age in quest for more mature beef flavour’, Laura Poole, ANB News website, 16 Jul 2015

Dans certaines régions du globe, telles que la Nouvelle-Zélande, les vaches laitières peuvent vivre à l'extérieur tout au long de l'année parce que le climat le permet⁹³. Dans d'autres parties du monde, les vaches laitières broutent environ six mois et passent le reste de l'année dans une étable. De plus en plus de vaches laitières n'ont toutefois jamais accès à l'extérieur de toute leur vie. Elles sont élevées intensivement. Après tout, pourquoi perdre un temps précieux à ramener les vaches du champ alors que l'on pourrait simplement les garder à l'intérieur et leur apporter à manger? Cette méthode est appelée la « stabulation permanente », ce qui signifie que les vaches ne broutent jamais. L'hébergement permanent des vaches peut entraîner deux causes courantes de souffrance : d'une part, la mammite, une inflammation douloureuse des mamelles, et d'autre part la boiterie qui désigne une difficulté à marcher généralement due à une douleur paralysante.

La vie n'est pas non plus un long fleuve tranquille pour les vaches à viande. Il arrive que les veaux soient écornés, castrés et tatoués, souvent les trois en même temps. Toutes ces mutilations parfaitement légales peuvent être pratiquées sans anesthésie⁹⁴, et, dans la plupart des pays, aucun antidouleur n'est obligatoire au regard de la loi.

Qu'elles soient « élevées en pâturage » ou dans des systèmes intensifs où elles ne voient jamais la lumière du jour, leurs vies prennent fin lorsqu'elles atteignent le poids requis. Elles n'ont que 18 mois⁹⁵, alors qu'elles auraient pu vivre 20 ans ou plus si nous avions laissé faire la nature.



Un veau sauvé de l'industrie au refuge pour animaux Retreat Animal Rescue Farm Sanctuary au Royaume-Uni.

⁹³ 'Grazing-based dairying: How the U.S. compares to other countries', Peter van Elzakker, Progressive Dairyman, 20 Sept 2013

⁹⁴ 'Pain management issues when castrating and dehorning', Heather Smith Thomas, Progressive Cattleman, 25 June 2015

⁹⁵ 'Restaurants drive up cattle slaughter age in quest for more mature beef flavour', Laura Poole, ANB News website, 16 Jul 2015

PIGS

Pigs are every bit as intelligent, fun-loving and charismatic as dogs. Yet pigs are reared on intensive farms in a way that would horrify us – and lead to animal cruelty charges – if it was done to our canine pal Fido.



A rescued pig at the Retreat Animal Rescue Farm Sanctuary in the UK

Gestation crates – metal enclosures that confine female pigs throughout each 16-week pregnancy – are banned in the UK, but are still legal in Canada, Australia and most US states.⁹⁶ Even in the countries where gestation crates are banned, farrowing crates remain legal. Female pigs may be held in these tiny pens, barely bigger than their own bodies, for several weeks while they complete their pregnancy and give birth. The crates are so small the sows cannot even turn round.



Pigs are confined to farrowing crates for weeks.

⁹⁶ How do Canada's welfare standards compete worldwide?', Jennifer Jackson, Farms website, 9 May 2017

LES COCHONS

Les cochons sont tout aussi intelligents, joueurs et charismatiques que les chiens. Pourtant, ils sont élevés au sein d'élevages intensifs dans des conditions cauchemardesques. Nous serions horrifiés si notre fidèle ami à quatre pattes était traité de la sorte, sans oublier que cela mènerait à des accusations de cruauté envers les animaux.



Un cochon sauvé au refuge pour animaux Retreat Animal Rescue Farm Sanctuary, Royaume-Uni.

Les cages de gestation, enceintes en métal où sont confinées les truies tout au long de leur gestation de 16 semaines, sont interdites au Royaume-Uni, mais elles sont toujours légales au Canada, en Australie et dans de nombreux États américains⁹⁷. Même dans les pays où les cages de gestations sont interdites, les cases de mise-bas restent malgré tout légales. Les truies peuvent être maintenues plusieurs semaines dans ces minuscules enclos, à peine plus grands que leur corps, le temps qu'elles finissent leur gestation et qu'elles donnent naissance. Les enclos sont si étroits que les truies ne peuvent même pas se retourner.



Les truies sont confinées dans ces cages de gestations pendant des semaines.

⁹⁷ How do Canada's welfare standards compete worldwide?', Jennifer Jackson, Farms website, 9 May 2017

In the wild, pigs would find a private place to build a nest in which to give birth. On farms, all they have are the metal bars that prevent them moving and a concrete or metal floor that can cause painful pressure sores. In desperation, they go through the motions of nest-building, but it is, of course, totally futile.⁹⁸

When born, the piglets are able to suckle from their mother but she is separated from them by the bars of the crate and is not able to reach them to nuzzle them. If they are sick, all she can do is watch them die. She will be kept in this confinement until the young are taken from her, then she will be returned to a pen to be impregnated again. And again, and again, until she is exhausted and her body can no longer endure the strain. Then she will be sent to slaughter as a 'cull sow', and her body turned into low-quality products like pork pies and sausages.

Pigs have been bred to have the largest litters possible, and many piglets are stillborn, or die at birth or soon after. They rarely receive veterinary care. Investigators regularly find their tiny bodies abandoned in the aisles of the units or dumped inside bin bags.

In nature, weaning is a gradual process, often taking three to four months. On farms, the separation of mother and piglets after just three to four weeks⁹⁹ causes distress to them both. As with cows and their calves, it is quite common for them to call out to one another in the vain hope of being reunited.¹⁰⁰

Soon after birth, piglets will have their tails cut off, their teeth clipped or ground down and, in many countries, they will also be castrated, all without anaesthetic. The pig industry claims that the first two procedures are necessary to prevent piglets from injuring one another. However, pigs rarely harm one another when living wild. It is a problem related to their overcrowded, stressful living conditions, where boredom is rife.

⁹⁸ 'Why is nest-building behaviour so important?', FreeFarrowing website

⁹⁹ 'Guidance: caring for pigs', Department for Environment, Food & Rural Affairs, UK Government website, 8 Apr 2013

¹⁰⁰ D. M. Weary and D. Fraser, 'Calling by domestic piglets: reliable signals of need?', *Animal Behaviour*, 1995; 50(4), 1047–1055

Dans la nature, les cochons cherchent un endroit reculé pour construire leur abri où ils donneront naissance. Dans les élevages, les porcs n'ont que les barreaux en métal qui les empêchent de bouger et un sol en béton ou en métal qui leur cause des escarres. En désespoir de cause, elles miment la construction de leur abri, en vain bien sûr¹⁰¹.

Dès la naissance, les porcelets sont capables de téter le lait de leur mère. Ils sont cependant séparés par les barreaux de la cage et la truie n'est pas en mesure d'atteindre son petit pour le câliner. Si ses porcelets sont malades, elle ne peut que les regarder mourir. Elle sera gardée dans cette cage jusqu'à ce qu'on lui enlève ses petits, puis elle sera remise dans un autre enclos pour être fécondée de nouveau. Et ainsi de suite, encore et encore, jusqu'à ce qu'elle soit épuisée et que son corps ne puisse plus supporter la pression. Elle sera ensuite envoyée à l'abattoir en tant que truie de réforme, et son corps sera transformé en produits bas de gamme comme du pâté en croûte ou de la chair à saucisse.

Les truies sont élevées pour optimiser au possible les portées. Les porcelets reçoivent rarement des soins vétérinaires, et nombreux d'entre eux sont mort-nés ou meurent à la naissance, voire peu après. Lors d'enquêtes, il n'est d'ailleurs pas rare de trouver de minuscules corps abandonnés dans les couloirs d'élevages ou dans des sacs poubelles.

Dans la nature, le sevrage est un processus progressif, qui dure généralement trois à quatre mois. Dans les élevages porcins, la truie est séparée de ses porcelets au bout de seulement trois ou quatre semaines¹⁰², ce qui déclenche pour eux un état de détresse. Comme pour les vaches et leurs veaux, ils leur arrivent souvent de se chercher dans le vain espoir d'être à nouveau réunis¹⁰³.

Peu de temps après leur naissance, les porcelets ont la queue sectionnée ; leurs dents coupées ou limées ; et, dans de nombreux pays, ils sont également castrés. Le tout, sans anesthésie. L'industrie porcine affirme que les deux premières procédures sont nécessaires pour empêcher les porcelets de se blesser mutuellement. Cependant, les porcs ne se blessent pas les uns les autres lorsqu'ils vivent à l'état sauvage. Ce comportement est lié à leurs conditions de vie, à cet environnement surpeuplé et angoissant, où règne l'ennui.

¹⁰¹ 'Why is nest-building behaviour so important?', FreeFarrowing website

¹⁰² 'Guidance: caring for pigs', Department for Environment, Food & Rural Affairs, UK Government website, 8 Apr 2013

¹⁰³ D. M. Weary and D. Fraser, 'Calling by domestic piglets: reliable signals of need?', *Animal Behaviour*, 1995; 50(4), 1047–1055

Piglets may be slaughtered from the age of two weeks to produce ‘whole suckling pig’, but most are killed when they are around four to six months old. Their mothers are put through between three and five pregnancies before they are also slaughtered,¹⁰⁴ usually at around 18 months to two years old.¹⁰⁵ They could have lived to the age of 20. And all this because we choose a meat sausage over a meat-style veggie one.

SHEEP

Sheep are farmed for their meat, milk and wool. They are often misunderstood, and derided as being ‘stupid’ simply because they flock together for protection, in the same way that some birds and fish do. When they feel safe and secure, sheep will show that they are bright and inquisitive, loving and gentle, and often extremely cheeky. On farms, they’re just not given the opportunity to be themselves.

If ewes were able to breed naturally, they would give birth in spring. Now, though, many are forced to give birth in the dead of winter so that the meat is already on the shelves by spring and can be marketed as new season lamb.¹⁰⁶ In Australia, every year as many as 15 million lambs die within 48 hours of birth due to exposure to cold weather and lack of shelter.¹⁰⁷ It’s the same sad story around the world.^{108, 109}

Have you ever wondered why ewes on farms all give birth around the same time? It’s not a natural cycle. It’s done deliberately to ensure lambing takes place at a convenient time for the farmer, and is achieved by implanting hormones under the ewes’ skin or inserting hormone sponges into their vaginas to synchronise the flock’s fertility.¹¹⁰

¹⁰⁴ ‘The life of – Pigs’, Compassion in World Farming website, 20 May 2013

¹⁰⁵ Ibid.

¹⁰⁶ ‘Handy hints: three ways to manipulate a sheep’s breeding cycle’, Louise Hartley, Farmers Guardian, 8 Oct 2014

¹⁰⁷ ‘End to the silence about 15 million dead lambs’, Sue Neales, The Australian, 3 Sept 2012

¹⁰⁸ ‘Lambing Part 4 – ensuring survival of newborn lambs’, National Animal Disease Information Service website

¹⁰⁹ ‘Managing newborn lambs’, Volac International Limited

¹¹⁰ ‘Handy hints: three ways to manipulate a sheep’s breeding cycle’, Louise Hartley, Farmers Guardian, 8 Oct 2014

Les porcelets peuvent être abattus dès l'âge de deux semaines pour être vendus comme cochons de lait entiers, mais la plupart sont mis à mort lorsqu'ils ont entre quatre et six mois. Les mères sont inséminées entre trois à cinq fois avant d'être elles aussi abattues¹¹¹, habituellement entre un an et demi et deux ans¹¹². Elles auraient pu vivre jusqu'à l'âge de 20 ans. Toute cette souffrance est endurée juste parce que nous choisissons une saucisse de viande plutôt qu'une saucisse végétale.

LES MOUTONS

Les moutons sont élevés pour leur viande, leur lait et leur laine. Ils sont souvent incompris et décrits comme étant « stupides », simplement parce qu'ils se rassemblent pour se protéger, comme le font certains oiseaux et poissons. Lorsqu'ils se sentent en sécurité, les moutons se montrent brillants, curieux, aimants, doux, et souvent extrêmement fripons. Dans les élevages, ils n'ont simplement pas l'occasion d'être eux-mêmes.

Lorsqu'elles se reproduisent naturellement, les brebis donnent naissance au printemps. Cependant, à l'heure actuelle, beaucoup sont obligées de mettre bas au cœur de l'hiver pour que la viande soit en rayon dès le printemps et puisse donc être commercialisée comme agneau de printemps¹¹³. En Australie, chaque année, pas moins de 15 millions d'agneaux meurent dans les 48 heures suivant leur naissance en raison du froid et du manque d'abri¹¹⁴. C'est cette même histoire triste qui se répète aux quatre coins du globe^{115, 116}.

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi les brebis d'élevage mettent toutes bas à peu près au même moment ? Cette simultanéité n'est pas l'œuvre de la nature. Cette synchronisation des naissances est délibérément orchestrée afin de garantir que l'agnelage ait lieu en temps opportun pour l'éleveur. Pour coordonner la fertilité du troupeau, les éleveurs injectent des hormones sous la peau des brebis ou insèrent des éponges imprégnées d'hormones dans leur vagin¹¹⁷.

¹¹¹ 'The life of – Pigs', Compassion in World Farming website, 20 May 2013

¹¹² Ibid.

¹¹³ 'Handy hints: three ways to manipulate a sheep's breeding cycle', Louise Hartley, Farmers Guardian, 8 Oct 2014

¹¹⁴ End to the silence about 15 million dead lambs', Sue Neales, The Australian, 3 Sept 2012

¹¹⁵ Lambing Part 4 – ensuring survival of newborn lambs', National Animal Disease Information Service website

¹¹⁶ 'Managing newborn lambs', Volac International Limited

¹¹⁷ 'Handy hints: three ways to manipulate a sheep's breeding cycle', Louise Hartley, Farmers Guardian, 8 Oct 2014

Insemination may be done artificially, too, with the semen collected from a ram using an artificial vagina or by an electric probe inserted into the ram's anus.¹¹⁸ The semen is then either introduced through the cervix while the ewe is strapped to a rack, or introduced surgically through the ewe's abdomen.¹¹⁹ So far, so unnatural.

Left to nature, ewes would give birth to a single lamb. However, through human manipulation, many sheep are now selectively bred to produce two or even three lambs, which is intended to increase the industry's profitability. Since ewes have just two teats, a third lamb will be given to a different ewe, bottle-fed, or force-fed through a tube into his or her stomach.

Because it is common to see sheep in fields and on hillsides, we think their lives are rather enjoyable. But we tend not to be on those hillsides when they flood,¹²⁰ or when the heat of the summer raises the risk of the unpleasant infection fly strike,¹²¹ or in the depths of winter when snow makes finding food impossible.¹²²

On top of this, sheep suffer a host of health problems and are given an array of drugs to try to prevent or manage unpleasant conditions such as scald, foot rot, scrapie, mastitis, lameness and even blindness.

Lambs may be killed when they are between three and five months old, although some are slaughtered as young as six weeks old.¹²³ They might otherwise have lived for ten years or more. Their mothers will also be killed when age, lameness, udder infections or prolapse mean they are no longer profitable.¹²⁴

¹¹⁸ 'Guidelines on the examination of rams for breeding', Sheep Veterinary Society website, June 2014

¹¹⁹ 'Artificial insemination in sheep', Paula I. Menzies, Ontario Veterinary College, University of Guelph, published by Merck& Co

¹²⁰ 'Up to 70 sheep drown in "freak" flash flooding near Llanrwst', Tom Davidson, Daily Post, 11 Dec 2015

¹²¹ 'Sheep guide: a guide to fly strike', That's Farming website, 31 May 2017

¹²² 'Farmers call for help over mounting sheep deaths', Sarah Butler, Guardian, 3 Apr 2013

¹²³ 'Lamb', glossary, BBC Good Food website

¹²⁴ 'Managing cull ewes', Agriculture and Horticulture Development Board website, 31 Aug 2016

L'insémination peut aussi être réalisée artificiellement, au moyen de sperme prélevé sur un bélier à l'aide d'un vagin artificiel ou d'une sonde électrique insérée dans son anus¹²⁵. Le sperme est ensuite introduit soit dans le col de l'utérus de la brebis alors qu'elle est attachée à un râtelier, soit dans son abdomen par voie chirurgicale¹²⁶. Bref, jusque là, rien de très naturel.

Si on laisse la nature suivre son cours, les brebis donnent naissance à un seul agneau à la fois. Toutefois, grâce à la manipulation génétique, de nombreux moutons sont maintenant élevés de manière sélective pour mettre au monde deux voire trois agneaux en une seule grossesse, dans le but d'accroître la rentabilité de l'industrie. Comme les brebis n'ont que deux mamelons, le troisième agneau sera soit confié à une autre brebis, soit nourri au biberon, ou encore gavé artificiellement par une sonde gastrique.

Nous pensons que la vie d'un mouton est plutôt agréable, car nous sommes habitués à les voir dans les champs et sur les collines. Toutefois, nous avons tendance à ne pas nous aventurer sur les flancs de ces collines lorsqu'elles sont inondées¹²⁷, ou bien lorsque la chaleur de l'été accentue le risque de myiase désagréable et infectieuse¹²⁸, ou encore au plus profond de l'hiver lorsque la neige rend la quête de nourriture impossible¹²⁹.

Qui plus est, les moutons souffrent d'une myriade de problèmes de santé, et reçoivent toute une série de médicaments pour tenter de prévenir ou de gérer des affections telles que l'échaudure, le piétin, la tremblante, la mammite, la boiterie et même la cécité.

Les agneaux sont souvent envoyés à l'abattoir lorsqu'ils ont entre trois et cinq mois, mais certains sont abattus dès l'âge de six semaines¹³⁰. Ils auraient autrement vécu une dizaine d'années ou plus. Les mères sont également tuées lorsque l'âge, la boiterie, le prolapsus ou même les infections de la mamelle les rendent non rentables¹³¹.

¹²⁵ 'Guidelines on the examination of rams for breeding', Sheep Veterinary Society website, June 2014

¹²⁶ 'Artificial insemination in sheep', Paula I. Menzies, Ontario Veterinary College, University of Guelph, published by Merck& Co

¹²⁷ 'Up to 70 sheep drown in "freak" flash flooding near Llanrwst', Tom Davidson, Daily Post, 11 Dec 2015

¹²⁸ 'Sheep guide: a guide to fly strike', That's Farming website, 31 May 2017

¹²⁹ 'Farmers call for help over mounting sheep deaths', Sarah Butler, Guardian, 3 Apr 2013

¹³⁰ 'Lamb', glossary, BBC Good Food website

¹³¹ 'Managing cull ewes', Agriculture and Horticulture Development Board website, 31 Aug 2016

FISH

It's not so easy to warm to cold-blooded animals, but research shows that fish are smart enough to use tools, can communicate and have distinct personalities, just like people do.

Commercial fishing vessels can capture tens of thousands of fish at a time, with animals becoming exhausted as they desperately try to outswim the net. When pulled to the surface, those at the bottom are crushed by the weight of fish above them. The rapid change in pressure causes their swim bladders to overinflate, and their stomachs and intestines to be pushed out through their mouths and anuses. Their eyes distort, bulge and can be pushed out of their sockets.

The animals are then dropped onto the ship's deck, where those who are still alive will suffocate – a process that can take several minutes. Others, like tuna, are hoisted from the water with a hook, and killed by a spike forced through their brains.

In fish farms, fish are packed into small, often filthy enclosures. The overcrowded conditions cause a third of them to die, and an array of chemicals is used to try to prevent even more from succumbing. In this stressful environment, many fish will bite off the fins, tails and eyes of others, a distressing and destructive behaviour seen in other factory-farmed animals.

Despite an ever-increasing number of studies that show aquatic species can feel pain, there are still no welfare laws governing the humane slaughter of fish at sea, and in most countries there are no welfare requirements for slaughter on farms, either. With little or no legal protection, some truly terrible things are done to aquatic species. Lobsters and crabs may be boiled alive, while farmed shrimps are deliberately blinded in a procedure designed to boost their fertility. 'Eyestalk ablation' happens in almost every shrimp production facility in the world.¹³²

¹³² 'Unilateral eyestalk ablation', Laboratory of Aquaculture and Artemia Reference Center, Ghent University

LES POISSONS

S'embraser de sympathie pour des animaux à sang froid n'est pas facile. Cependant, des recherches ont démontré que, tout comme les humains, les poissons sont suffisamment intelligents pour utiliser des outils. Ils sont capables de communiquer, et possèdent des traits de personnalité distincts. Les bateaux de pêche commerciale peuvent capturer des dizaines de milliers de poissons à la fois. Les animaux marins, pris dans les mailles des filets, s'épuisent en tentant de s'en échapper. Lorsque les filets sont remontés à la surface, les poissons du fond sont écrasés par le poids des autres, et le vif changement de pression provoque un gonflement excessif de leurs vessies natatoires. Leur estomac et leurs intestins sont alors expulsés par leur bouche et leur anus. Leurs yeux se déforment, gonflent et peuvent être poussés hors de leurs orbites.

Ces animaux marins sont ensuite jetés sur le pont du bateau, où les derniers survivants suffoqueront parfois durant plusieurs minutes. D'autres, comme le thon, sont hissés à la surface à l'aide d'hameçons, et tués par un pic qui transperce leur cerveau. Dans les piscicultures, les poissons sont entassés dans des bassins artificiels minuscules et souvent sales. Ce surpeuplement entraîne la mort d'un tiers des poissons d'élevage, et les éleveurs utilisent une panoplie de produits chimiques pour tenter d'empêcher que davantage ne succombent. Dans cet environnement angoissant, de nombreux poissons arrachent les nageoires, les queues et les yeux des autres poissons. Ce comportement inquiétant et destructeur est également observé chez d'autres animaux d'élevage intensif.

De plus en plus de recherches soutiennent que les espèces aquatiques ressentent en effet la douleur. Pourtant, aucune loi sur le bien-être ne régit l'abattage sans cruauté des poissons en mer. Qui plus est, dans la plupart des pays, il n'existe pas non plus d'obligation relative au bien-être qui encadre l'abattage en pisciculture. Faute de protection juridique, les espèces aquatiques endurent des pratiques absolument atroces. Les homards et les crabes sont bouillis vivants, tandis que les crevettes d'élevage sont délibérément aveuglées dans le but d'accroître leur fertilité. L'ablation du pédoncule oculaire est pratiquée dans presque toutes les exploitations de crevettes dans le monde¹³³.

¹³³ 'Unilateral eyestalk ablation', Laboratory of Aquaculture and Artemia Reference Center, Ghent University

‘[Going vegan] is one of my proudest decisions and has made me feel like I’m really doing my part for animals. I feel healthier and more contented that I’m not contributing to the suffering of animals.’

Alice C., Sussex, UK, Veganuary Class of 2017

SLAUGHTERHOUSES

The lives of most farmed animals are based on deprivation, suffering and loss. For most, there is no ‘good life’, and nor is there a humane death.

In the US, the laws that are designed to ensure animals are slaughtered humanely specifically exempt chickens, turkeys, ducks, geese, rabbits and fish, which means that the vast majority of animals killed have no right to a humane death. In the UK, Australia and elsewhere, campaigners have filmed inside slaughterhouses and revealed that the welfare laws that do exist are often ignored, with animals being kicked, beaten and abused to their deaths. The laws that demand animals be stunned before slaughter are often not properly adhered to, and animals may be partially stunned or not stunned at all, and still go to the knife.

But perhaps the most shocking thing seen in these undercover investigations is the fear that animals display: the sheep running in circles, throwing themselves over and over at the walls, the doors, the gates, anywhere to try to find a way out. Some even leap through the hatch that leads to the slaughter room, and land in the blood pit below their bleeding companions.

These investigations have shown cows being shot up to four times in the head with a captive bolt-gun in an attempt to stun them. They lie on the ground, looking up at the slaughterman, blinking and waiting for the next attempt. The investigations show the pain of electrical stunning, which all too often imparts a powerful electric shock instead of rendering the animal unconscious. They’ve shown pigs convulsing and gasping for air as the cage they are in is lowered into a gas chamber.

« Ma transition au véganisme est l'une des décisions dont je suis la plus fière. J'ai l'impression de vraiment contribuer à la protection des animaux. Je me sens en meilleure santé, et je suis ravie de ne pas contribuer à la souffrance des animaux. »

Alice C., Sussex, Royaume-Uni, Veganuary 2017

LES ABATTOIRS

Pour la plupart des animaux d'élevage, la vie se résume à la privation, la souffrance et la perte. Pour la plupart, il n'y a pas de « belle vie », ni de mort décente.

Aux États-Unis, les lois conçues pour assurer l'abattage sans cruauté excluent spécifiquement les poulets, les dindes, les canards, les oies, les lapins et les poissons. En d'autres termes, la grande majorité des animaux abattus n'ont pas droit à une mort décente. Au Royaume-Uni, en Australie et ailleurs, des militants ont filmé l'intérieur des abattoirs et démontré que les lois existantes relatives au bien-être animal sont souvent ignorées. Les animaux sont battus à coups de pied, roués de coups et maltraités jusqu'à la mort. Les lois qui exigent l'étourdissement des animaux avant l'abattage ne sont souvent pas respectées, et il arrive que les animaux ne soient que partiellement étourdis ou ne le soient pas du tout, et qu'ils soient tout de même égorgés.

Mais le plus marquant peut-être dans ces enquêtes secrètes est la peur que l'on peut lire chez ces animaux. Les moutons tournent en rond frénétiquement, se jettent à répétition contre les murs, les portes, les barrières dans l'espoir de trouver une issue. Certains sautent même par la trappe qui mène à la salle d'abattage et atterrissent dans une fosse de sang, en dessous de leurs semblables qui se vident de leur sang.

Ces enquêtes clandestines montrent des vaches qui reçoivent jusqu'à quatre balles d'un pistolet à projectile captif en pleine tête dans le but de les étourdir. Elles gisent sur le sol, le regard levé vers leur bourreau, clignant des yeux et en attente de la prochaine tentative. Les images montrent la douleur que représente l'étourdissement électrique, qui bien trop souvent consiste à infliger une puissante décharge électrique au lieu d'assommer l'animal. Les vidéos montrent également des cochons qui convulsent, suffoquent, alors que la cage dans laquelle ils se trouvent est descendue vers une chambre à gaz.

In these investigations, we see the pitiless nature of this business: the ewe being stunned while her lamb is still suckling from her; the injured pigs, too lame to walk, kicked and prodded and dragged through the slaughterhouse by their ears; the animals screaming in pain on the floor while a worker stands over them, taunting them. The casual indifference to the fear and suffering of these helpless creatures is demonstrated with every kick, punch and blow inflicted. It's the nature of the business that workers must become desensitised to the animals' fear.

Animals in slaughterhouses are not euthanised like a much-loved dog or cat. There is no humane way to kill an animal who does not want to die, but slaughterhouses are particularly ruthless: the slaughter line has to keep moving; no matter how hard they might try, no animal escapes.

'If slaughterhouses had glass walls, everyone would be vegetarian.'

Paul McCartney

BEES

We owe bees a lot. We rely on them – and other insect pollinators – for apples, berries, cucumbers, almonds, beans, broccoli, carrots and many more of the foods that we eat and love.¹³⁴ Bees collect pollen and nectar from the flowers of these plants, pollinating as they go. Back at the hive, the nectar's content is reduced by being passed from mouth to mouth until it becomes honey. Bees do all this to create food that will see the hive through winter, not because they are worried about what people are going to have on their toast.

Commercial bee-keepers take the honey and substitute it with a sugar-water solution, which has neither the broad range of nutrients the bees need nor the power to protect their immune systems.¹³⁵ This, coupled with exposure to pesticides (including the now-infamous neonicotinoids) and destructive varroa mites, means these insects are facing a rough future.

¹³⁴ 'Why we need bees: nature's tiny workers put food on our tables', National Resources Defense Council website, Mar 2011

¹³⁵ Wheeler, M.M., Robinson, G.E. 'Diet-dependent gene expression in honey bees: Honey vs sucrose or high fructose corn syrup'. Scientific Reports 4, Article number: 5726 (2014)

Ces enquêtes révèlent la nature impitoyable de cette industrie. Une brebis étourdie alors que son agneau est en train de têter ; des cochons blessés trop faibles pour marcher, que l'on frappe, pousse et traîne par les oreilles à travers l'abattoir ; les animaux qui crient de douleur, allongés sur le sol, tandis qu'un employé railleur se tient au-dessus d'eux. Chaque coup de pied, chaque coup de poing, chaque passage à tabac témoigne de l'indifférence désinvolte face à la peur et à la souffrance de ces créatures impuissantes. Pour survivre dans cette industrie, les employés doivent devenir insensibles à la peur des animaux.

Dans les abattoirs, les animaux ne sont pas euthanasiés comme le sont nos chiens et chats bien aimés. Il n'existe pas de manière humaine de tuer un animal qui ne veut pas mourir. Cependant, les abattoirs sont particulièrement impitoyables. La chaîne d'abattage doit absolument continuer d'avancer ; peu importe les efforts, aucun animal ne lui échappe.

« Si les abattoirs avaient des vitres, tout le monde deviendrait végétarien. »

Paul McCartney

LES ABEILLES

Nous sommes extrêmement redevables envers les abeilles. Nous dépendons d'elles (et d'autres insectes pollinisateurs) pour les pommes, les baies, les concombres, les amandes, les haricots, les brocolis, les carottes et bien d'autres aliments que nous mangeons et aimons¹³⁶. Les abeilles recueillent le pollen et le nectar des fleurs de ces plantes et arbres, et les pollinisent en même temps. De retour à la ruche, le contenu du nectar est réduit en le passant de bouche en bouche jusqu'à devenir du miel. Ce processus a pour but de créer de la nourriture afin que la ruche survive à l'hiver, et non parce qu'elles s'inquiètent de ce que les gens vont mettre sur leurs tartines.

Les apiculteurs industriels s'emparent du miel et le remplacent par une solution à base de sucre et d'eau. Ce substitut ne possède ni la vaste gamme de nutriments dont les abeilles ont besoin ni le pouvoir de protéger leur système immunitaire¹³⁷. Les abeilles sont également en danger à cause de différents pesticides, dont les tristement célèbres néonicotinoïdes, et des destructrices mites varroas. En d'autres termes, l'avenir n'est pas glorieux pour ces insectes.

¹³⁶ 'Why we need bees: nature's tiny workers put food on our tables', National Resources Defense Council website, Mar 2011

¹³⁷ Wheeler, M.M., Robinson, G.E. 'Diet-dependent gene expression in honey bees: Honey vs sucrose or high fructose corn syrup'. Scientific Reports 4, Article number: 5726 (2014)

But that's not all. Some commercial bee-keepers kill and replace the queens to ensure that their queen is always young and fertile, and even 'cull' whole hives after harvesting the honey as it is cheaper than feeding the bees through the winter months. Of course, they wouldn't need feeding if someone hadn't taken their honey.

THANK YOU

We know that this was a tough section to get through. Reading about what animals have to endure so that people can eat their meat, milk, eggs and even the animals' own food (honey) is emotionally challenging. No matter how hard it is for us to face it, we have to remember how much harder it is for the animals to live it. And it's not just the animals we've mentioned that suffer. Most ducks, turkeys and geese are reared in factory farm sheds like chickens; rabbits are reared in cages like egg-laying hens; and goats raised for their meat and milk may be kept inside barns and never see the light of day.

It's no surprise that the way we farm and slaughter animals is the main reason people give for trying vegan, but it's not the only reason ...

FOR THE ENVIRONMENT

A growing number of people are eating plant-based foods to help protect the environment. The connection may not be as immediately obvious as with animals – after all, it's pretty clear that eating animals harms them – but what we choose to eat has a direct and significant impact on climate change, pollution, water and land usage, as well as on wild animals and their habitats.

Prepare to be shocked!

Mais ce n'est pas tout. Certains apiculteurs industriels tuent et remplacent la reine de la ruche pour s'assurer qu'elle reste toujours jeune et fertile. Ils vont même parfois jusqu'à exterminer des ruches entières après la récolte du miel, car nourrir les abeilles tout au long de l'hiver coûte cher. Évidemment, elles n'auraient pas besoin d'être nourries si personne n'avait volé leur miel.

MERCI

Nous savons que cette section n'est pas agréable à lire. Se lancer dans la lecture de ce que les animaux doivent endurer pour que nous puissions boire leur lait, manger leur viande, leurs œufs et même leur propre nourriture dans le cas des abeilles constitue un défi émotionnel de taille. Aussi difficile que ce soit d'y faire face, nous devons nous rappeler qu'il est beaucoup plus pénible pour les animaux de le vivre. Qui plus est, les animaux dont nous avons parlé ne sont pas les seuls à souffrir. La majorité des canards, des dindes et des oies sont également élevés en batterie. Les lapins sont élevés dans les mêmes cages que celles des poules pondeuses. Les chèvres élevées pour leur viande et leur lait sont souvent gardées dans des étables et ne voient jamais la lumière du jour.

Il n'est pas surprenant que les méthodes d'élevage et d'abattage soient la principale raison de la transition végétane, mais ce ne sont pas les seules motivations...

POUR L'ENVIRONNEMENT

Même si le lien n'est pas aussi explicite que celui avec les animaux, un nombre croissant de personnes consomme des produits végétaliens pour protéger l'environnement. Après tout, manger des animaux les blesse, c'est plutôt limpide. Cependant, ce que nous décidons de consommer a des effets directs et considérables sur le changement climatique, sur la pollution, sur l'utilisation de l'eau et des terres, ainsi que sur la faune et son habitat.

Préparez-vous à être horrifiés !

*'If we really want to reduce the human impact on the environment, the simplest and cheapest thing anyone can do is to eat less meat. Behind most of the joints of beef or chicken on our plates is a phenomenally wasteful, land- and energy-hungry system of farming that devastates forests, pollutes oceans, rivers, seas and air, depends on coal and oil, and is significantly responsible for climate change.'*¹³⁸

These are the words of John Vidal, Environment Editor at the Guardian newspaper in the UK, and he's right – except he forgot to include the egg and dairy industries. If we really want to protect the planet, cutting down on all these products is the very least we can do.

GREENHOUSE GAS EMISSIONS

The production of meat, milk and eggs relies inherently on crude oil.¹³⁹ Every link in the chain that brings meat from farm to table demands energy: the production of fertiliser that is put on the land to grow feed; powering farm machinery; pumping the water animals need from rivers or deep underground; fuelling live animal transportation in trucks or ships; the constant running of the abattoir's slaughter line; the creation of packaging; and the shipping in refrigerated vehicles of meat products all around the world.

Emissions are further generated through the clearing of land for grazing and to grow animal feed.

¹³⁸ '10 ways vegetarianism can help save the planet', John Vidal, Guardian, 18 Jul 2010

¹³⁹ 'The impact of animal farming on people and planet', Quaker Council for European Affairs website

« Si nous voulons vraiment réduire l'incidence humaine sur l'environnement, la chose la plus simple et la moins chère que nous pouvons faire, c'est manger moins de viande. Derrière la plupart des morceaux de bœuf ou de poulet dans nos assiettes se cache un système d'agriculture qui brûle la chandelle par les deux bouts : gourmand en terres et en énergie ; dévastateur pour les forêts ; polluant pour les océans, les rivières, les mers, ainsi que l'air ; dépendant du charbon et du pétrole, ce système est largement responsable du changement climatique¹⁴⁰ ».

Ce sont les propos tenus par John Vidal, rédacteur en chef de la rubrique Environnement au journal britannique *The Guardian*, et il a totalement raison, à l'exception qu'il a omis de mentionner l'incidence des industries de l'œuf et du lait. Si nous souhaitons réellement protéger notre planète, éliminer ces produits de notre alimentation est le moins que nous puissions faire.

LES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE

La production de viande, de lait et d'œufs repose directement sur l'utilisation du pétrole brut¹⁴¹. Chaque maillon de la chaîne qui transporte la viande de l'élevage à notre assiette requiert de l'énergie : la production de l'engrais épandu sur les terres pour produire la nourriture des animaux d'élevage ; alimentation des machines agricoles ; captage de l'eau, nécessaire aux animaux, des rivières ou des couches souterraines ; utilisation de carburant pour le transport des animaux vivants par camions ou par bateaux ; opération permanente de la chaîne d'abattage ; production d'emballages, et transport des produits par camions frigorifiques dans le monde entier.

Le défrichage des terres pour le pâturage et la culture d'aliments pour animaux génèrent également des émissions.

¹⁴⁰ '10 ways vegetarianism can help save the planet', John Vidal, Guardian, 18 Jul 2010

¹⁴¹ 'The impact of animal farming on people and planet', Quaker Council for European Affairs website

There is no polite way to say this, but animals also release a lot of methane through their belches and farts. Methane has a warming effect 86 times more potent than carbon dioxide over a 20-year timeframe.¹⁴² Nitrous oxide emissions – from the breakdown of animal waste – are also released in large quantities, and this compound has almost 300 times the warming impact of carbon dioxide.¹⁴³

With systems of farming varying in different parts of the world, it is difficult to calculate exactly how much damage animal agriculture causes our planet with its emissions; but in 2006, the United Nations calculated that it was responsible for 18 per cent of the total emissions. In 2009, that figure was revised upwards by two World Bank scientists to 51 per cent. More recently, the Food and Agriculture Organization of the United Nations has stated that animal agriculture is responsible for 14.5 per cent of human-induced emissions.

Despite the variation, all these figures suggest that animal agriculture creates more climate-changing emissions than the entire global transport sector. That's right: animal products are more damaging than every plane, car, truck, train and ship on the planet.¹⁴⁴ It's a sobering thought.

Scientists at Lund University in Sweden came up with four important actions that we should all consider to help reduce climate change; eating a plant-based diet was among them.¹⁴⁵

¹⁴² G. Myhre., et al. 'Anthropogenic and natural radiative forcing', Climate Change 2013: The Physical Science Basis. Contribution of working group / report of the Intergovernmental Panel on Climate Change, 2013

¹⁴³ 'Greenhouse gas emissions', United States Environmental Protection Agency website

¹⁴⁴ 'Do the UN's new numbers for livestock emissions kill the argument for vegetarianism?', Emma Bryce, Guardian, 27 Sept 2013

¹⁴⁵ Wynes, S. and Nicholas, K.A., 'The climate mitigation gap: education and government recommendations miss the most effective individual actions', Environmental Research Letters, Volume 12, Number 7, 12 Jul 2017

De plus, pour le dire crument, les animaux dégagent énormément de méthane avec leurs excréments et leurs flatulences. Le méthane a 86 fois plus d'incidence sur le réchauffement climatique qu'un même volume de CO₂ dans un laps de temps de 20 ans¹⁴⁶. Les émissions de protoxyde d'azote qui se dégagent à la suite de la décomposition des excréments des animaux sont également relâchées en grande quantité dans l'atmosphère. Ce composé contribue presque 300 fois plus au réchauffement climatique que le dioxyde de carbone¹⁴⁷.

Les systèmes d'élevage varient en fonction des régions du monde ; il est donc difficile de mesurer avec exactitude les dommages que l'élevage occasionne à notre planète en matière d'émissions. Toutefois, en 2006, les Nations unies ont calculé que l'industrie était responsable de 18 % du total des émissions de gaz à effet de serre. En 2009, ces chiffres ont été revus à la hausse par deux scientifiques de la Banque mondiale, et estimés à 51 %. Plus récemment, l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture a affirmé que l'élevage était responsable de 14,5 % des émissions d'origine humaine.

Malgré ces chiffres variables, toutes ces estimations suggèrent que l'élevage génère plus d'émissions responsables du changement climatique que l'ensemble du secteur des transports dans le monde entier. Vous avez bien lu ! Les produits d'origine animale causent davantage de dommages que l'ensemble des avions, voitures, camions, trains et bateaux réunis¹⁴⁸. C'est une mise en perspective qui donne matière à réfléchir.

Des scientifiques de l'Université de Lund en Suède ont suggéré quatre mesures majeures que nous devrions tous envisager pour lutter contre le changement climatique, et le régime végétarien est l'une d'entre elles¹⁴⁹.

¹⁴⁶ G. Myhre., et al. 'Anthropogenic and natural radiative forcing', Climate Change 2013: The Physical Science Basis. Contribution of working group / report of the Intergovernmental Panel on Climate Change, 2013

¹⁴⁷ 'Greenhouse gas emissions', United States Environmental Protection Agency website

¹⁴⁸ 'Do the UN's new numbers for livestock emissions kill the argument for vegetarianism?', Emma Bryce, Guardian, 27 Sept 2013

¹⁴⁹ Wynes, S. and Nicholas, K.A., 'The climate mitigation gap: education and government recommendations miss the most effective individual actions', Environmental Research Letters, Volume 12, Number 7, 12 Jul 2017

WATER

Although the surface of our planet is predominantly water, only three per cent of it is fresh water, and two-thirds of that is held in frozen glaciers or is otherwise unavailable.¹⁵⁰ Already, 1.2 billion people live in areas of water scarcity¹⁵¹ and, with the world's population predicted to grow to 9.1 billion by 2050, and climate change exacerbating the problem, the strain on this most vital natural, life-preserving resource is only going to increase.¹⁵²

Already, rivers, lakes and aquifers are drying up and more than half of the world's wetlands have disappeared. We would be wise to use water sparingly, and yet global agriculture uses 70 per cent of all available water.¹⁵³ And not all agriculture is equal. The thirstiest of all is animal agriculture.

It takes 60 litres of water to produce one pound of potatoes, 229 litres to produce one pound of rice and 9,000 litres to produce one pound of beef.¹⁵⁴ Pigs are said to be the thirstiest animals of all, with the largest farms using water that could supply an entire city.¹⁵⁵

Rich but water-stressed countries like Saudi Arabia and South Africa recognise the problem and, instead of using their own water resources to grow feed for farmed animals, they rent millions of hectares in Ethiopia, California¹⁵⁶ and elsewhere. It takes the pressure off their own water supplies, but simply exports the problem to other water-stressed regions.¹⁵⁷

It takes three times more water to produce food for a meat-eater than it does to feed a vegan,¹⁵⁸ and we cannot afford to waste a drop of this precious resource.

¹⁵⁰ 'Water scarcity: overview', World Wildlife Fund For Nature website

¹⁵¹ 'The looming threat of water scarcity', Worldwatch Institute website, 19 Mar 2013

¹⁵² Ibid.

¹⁵³ '10 ways vegetarianism can help save the planet', John Vidal, Guardian, 18 Jul 2010

¹⁵⁴ Ibid.

¹⁵⁵ Ibid.

¹⁵⁶ 'Water-poor Saudi Arabia moves farming venture to drought-stricken California', Matt Weiser, Guardian, 8 Mar 2016

¹⁵⁷ '10 ways vegetarianism can help save the planet', John Vidal, Guardian, 18 Jul 2010

¹⁵⁸ 'Water requirements', Vegan Society website

L'EAU

Bien que la surface de la Terre soit majoritairement recouverte d'eau, seuls 3 % sont de l'eau douce, et deux tiers de celle-ci sont piégés dans des glaciers ou non disponibles pour d'autres raisons¹⁵⁹. À l'heure actuelle, déjà 1,2 milliard de personnes vivent dans des régions où l'eau se fait rare¹⁶⁰ et comme la population mondiale devrait atteindre 9,1 milliards d'ici 2050 et que le changement climatique exacerbe le problème, la menace qui pèse sur cette ressource naturelle essentielle à notre survie ne fera que s'aggraver¹⁶¹.

Au moment où nous écrivons, des rivières, des lacs et des aquifères s'assèchent déjà, et plus de la moitié des terres humides du monde ont disparu. Il serait donc sage d'utiliser l'eau avec parcimonie. Pourtant, l'agriculture mondiale utilise 70 % de l'eau disponible¹⁶². Qui plus est, toutes les productions ne se valent pas, et l'élevage est la plus coûteuse en eau.

Il faut 135 litres d'eau pour produire un kilo de pommes de terre, 509 litres pour produire un kilo de riz et 20 000 litres pour produire un kilo de bœuf¹⁶³. Les cochons seraient ceux qui requièrent le plus d'eau. En effet, les plus grands élevages porcins utilisent une quantité d'eau suffisante pour alimenter une ville entière¹⁶⁴.

Les pays riches, mais en proie à la pénurie d'eau comme l'Arabie Saoudite ou l'Afrique du Sud sont conscients de cette problématique. Au lieu d'utiliser leurs propres ressources en eau, ils louent des millions d'hectares en Éthiopie, en Californie et ailleurs pour produire la nourriture des animaux d'élevage¹⁶⁵. Ils réduisent certes la menace de pénurie de leurs réserves d'eau, mais ne font que déplacer le problème sur d'autres régions en situation de stress hydrique¹⁶⁶.

Il faut trois fois plus d'eau pour produire la nourriture d'un omnivore qu'il n'en faut pour produire celle d'un végétarien¹⁶⁷, et nous ne pouvons nous permettre de gaspiller une seule goutte de cette précieuse ressource.

¹⁵⁹ 'Water scarcity: overview', World Wildlife Fund For Nature website

¹⁶⁰ 'The looming threat of water scarcity', Worldwatch Institute website, 19 Mar 2013

¹⁶¹ Ibid.

¹⁶² '10 ways vegetarianism can help save the planet', John Vidal, Guardian, 18 Jul 2010

¹⁶³ Ibid.

¹⁶⁴ Ibid.

¹⁶⁵ 'Water-poor Saudi Arabia moves farming venture to drought-stricken California', Matt Weiser, Guardian, 8 Mar 2016

¹⁶⁶ '10 ways vegetarianism can help save the planet', John Vidal, Guardian, 18 Jul 2010

¹⁶⁷ 'Water requirements', Vegan Society website

POLLUTION

Animal agriculture pollutes our land, waterways and air.

There are billions of farmed animals on this planet, and all of them produce waste. A lot of waste. In the days when there was small-scale farming the manure could simply be spread on the land, but we have gone way beyond that recycling of nutrients now. A single dairy cow produces up to 64kg of manure per day¹⁶⁸ and there are one billion cows on the planet.¹⁶⁹ Add to that the billions of other farmed animals – including pigs, sheep, goats, chickens, turkeys, geese, ducks – and it is obvious that the land cannot absorb that much waste. Instead, it is stored in giant, specially built slurry lagoons where, all too often, it leaks out, or overflows and gets into the waterways. Here, it threatens drinking supplies, damages wetlands¹⁷⁰ and fuels ‘algal blooms’ (rapid accumulation of algae that wipe out aquatic life).¹⁷¹ Tens of thousands of miles of rivers in the US, Europe and Asia are polluted with slurry each year.¹⁷²

To add to the destruction, noxious gases including ammonia escape these lagoons. Ammonia is a major contributor to acid rain, and two-thirds of man-made ammonia is generated by livestock.¹⁷³ It also harms people. Research has shown that those who work inside large-scale factory farms (known in the US as Concentrated Animal Feeding Operations or CAFOs) are more likely to suffer from asthma and respiratory infections.¹⁷⁴ Worldwide, farm workers continue to die from inhalation of methane emitted from the slurry pits.

¹⁶⁸ ‘Cost effective slurry storage strategies on dairy farms’, DairyCo, AHDB Dairy website, Feb 2010

¹⁶⁹ ‘Number of cattle worldwide from 2012 to 2017 (in million head)’, Statista website, 2017

¹⁷⁰ ‘Pollution from industrialised livestock production’, Food and Agriculture Organization website

¹⁷¹ ‘Toothless Environment Agency is allowing the living world to be wrecked with impunity’, George Monbiot, Guardian, 12 Nov 2015

¹⁷² ‘10 ways vegetarianism can help save the planet’, John Vidal, Guardian, 18 Jul 2010

¹⁷³ Ibid.

¹⁷⁴ ‘Environmental and health problems in livestock production: pollution in the food system’, The Agribusiness Accountability Initiative

LA POLLUTION

L'élevage pollue nos terres, nos cours d'eau et notre air.

Des milliards d'animaux d'élevage peuplent notre planète. Chacun d'entre eux produit des excréments. Beaucoup d'excréments. À l'époque des petites exploitations, le lisier était simplement épandu sur le sol, mais ce recyclage des nutriments est aujourd'hui largement dépassé. Une vache laitière produit à elle seule jusqu'à 64 kg de lisier par jour¹⁷⁵, et rappelons-nous que la planète compte un milliard de ces bovins¹⁷⁶. N'oublions pas non plus les milliards d'autres animaux d'élevage, à savoir les cochons, les moutons, les chèvres, les poulets, les dindes, les oies, les canards... Le sol ne peut évidemment pas absorber tout ce fumier. Les excréments sont donc entreposés dans des fosses à purin immenses, spécialement conçues à cet effet. Les fuites et débordements sont fréquents, et les excréments finissent dans les cours d'eau. Ces incidents menacent les réserves d'eau potable, endommagent les zones humides¹⁷⁷, et causent l'efflorescence algale, soit la prolifération de plusieurs espèces d'algues qui conduit à des « zones mortes »¹⁷⁸. Chaque année, le lisier pollue des dizaines de milliers de kilomètres de rivières aux États-Unis, en Europe et en Asie¹⁷⁹.

Cette destruction de l'environnement ne s'arrête pas là ; des gaz nocifs, dont l'ammoniac, un facteur majeur des pluies acides, s'échappent des fosses à purin. Deux tiers de l'ammoniac rejeté par l'activité humaine proviennent du bétail¹⁸⁰. Ce gaz nuit aussi à la santé humaine. Des études ont en effet révélé que les éleveurs d'exploitations de grande envergure (appelées « opérations concentrées d'alimentation animale » [CAFO], ou « opérations d'élevage intensif ») sont plus susceptibles de souffrir d'asthme et d'autres maladies respiratoires¹⁸¹. À travers le monde, les éleveurs décèdent encore à la suite d'inhalation du méthane qui émane des fosses à purin.

¹⁷⁵ 'Cost effective slurry storage strategies on dairy farms', DairyCo, AHDB Dairy website, Feb 2010

¹⁷⁶ 'Number of cattle worldwide from 2012 to 2017 (in million head)', Statista website, 2017

¹⁷⁷ 'Pollution from industrialised livestock production', Food and Agriculture Organization website

¹⁷⁸ 'Toothless Environment Agency is allowing the living world to be wrecked with impunity', George Monbiot, Guardian, 12 Nov 2015

¹⁷⁹ '10 ways vegetarianism can help save the planet', John Vidal, Guardian, 18 Jul 2010

¹⁸⁰ Ibid.

¹⁸¹ 'Environmental and health problems in livestock production: pollution in the food system', The Agribusiness Accountability Initiative

Not all the waste is stored in lagoons; some is still sprayed onto fields, but there is just too much of it and when large amounts are sprayed, fine dust particles and ammonia are released into the air and carried into the lungs of local residents. In 2015, Dutch researchers found that people living within a kilometre of 15 or more farms had reduced lung function. One of the main culprits they cited was ammonia.¹⁸²

WILDLIFE

Feeding a meat-eating population demands much more land than we'd need to grow food for a vegan population, and this means we must wring every drop of nutrient out of the soil that we possibly can. To this end, 5.6 billion pounds of chemicals are sprayed over the planet each year to kill pests that might harm production.¹⁸³ But pests are not all bad. In fact, pests can be very good, and in any case what we call pests the rest of the biological world sees as an inherent part of the ecological system. Without aphids, for example, we don't have larger insects, and without those larger insects we don't have birds.

In the UK, populations of farmland birds have fallen 55 per cent in the past 50 years. The government has stated that these declines are 'largely due to the impact of rapid changes in farmland management', including the intensification of farming, increased pesticide and fertiliser use and the removal of hedgerows.¹⁸⁴

¹⁸² 'Farming "hotspots" carry air pollution risk, Dutch study finds', Pilita Clark, Financial Times, 2 Sep 2016

¹⁸³ Alavanja, M.C.R., 'Pesticides Use and Exposure Extensive Worldwide', *Reviews on Environmental Health*. 2009;24(4): 303-309

¹⁸⁴ 'Shocking declines in bird numbers show British wildlife is "in serious trouble"', Ian Johnston, Independent, 19 May 2017

Tous les excréments ne sont toutefois pas tous entreposés dans ces fosses ; une partie est toujours épandue sur les cultures, mais cette surabondance de fumier est devenue telle qu'il est désormais impossible de tout réutiliser. Or, lorsque de grandes quantités sont épandues, de fines particules de poussière ainsi que des émanations d'ammoniac sont libérées dans l'atmosphère et sont inhalées par les résidents à proximité. En 2015, des chercheurs néerlandais ont découvert que les personnes habitant dans un rayon de moins d'un kilomètre d'une quinzaine d'exploitations ou plus présentaient des difficultés respiratoires. Les scientifiques ont conclu que l'ammoniac était un des principaux coupables de ces difficultés¹⁸⁵.

LA FAUNE ET LA FLORE

Nourrir une population consommatrice de viande nécessite beaucoup plus de terres qu'il n'en faudrait pour nourrir une population végétarienne. Il est donc impératif d'extraire la plus grande quantité de nutriments possible du sol. Pour ce faire, 2,5 millions de tonnes de produits chimiques sont épandus chaque année sur la surface du globe pour exterminer tout nuisible susceptible de compromettre la production agricole¹⁸⁶. Tous les parasites ne sont toutefois pas des nuisibles. Certains de ces insectes sont en réalité bénéfiques et, de toute manière, ce que nous considérons comme étant parasite est perçu comme élément inhérent à l'écosystème par le reste du monde biologique. Sans les pucerons, les insectes plus gros ne peuvent exister, et sans ces insectes plus gros, les oiseaux non plus.

Au Royaume-Uni, les populations d'oiseaux des champs ont décliné de 55 % au cours des 50 dernières années. Le gouvernement britannique a déclaré que ce déclin était « majoritairement dû aux conséquences des rapides changements dans la gestion des terres agricoles », comme l'intensification de l'agriculture, l'utilisation accrue de pesticides et d'engrais, et l'enlèvement des haies naturelles qui bordent les cultures¹⁸⁷.

¹⁸⁵ 'Farming "hotspots" carry air pollution risk, Dutch study finds', Pilita Clark, Financial Times, 2 Sep 2016

¹⁸⁶ Alavanja, M.C.R., 'Pesticides Use and Exposure Extensive Worldwide', Reviews on Environmental Health. 2009;24(4): 303-309

¹⁸⁷ 'Shocking declines in bird numbers show British wildlife is "in serious trouble"', Ian Johnston, Independent, 19 May 2017

It's the same across the world. There is an alarming decrease in the number of birds across Europe, with one-third of all species in Germany undergoing a dramatic decline. According to figures released by the German government, species in agricultural areas suffer the worst losses.¹⁸⁸

Wetland drainage, the conversion of pastureland to cropland (to grow feed for intensively farmed animals) and overgrazing have meant a loss of 70 per cent of the native Canadian prairies and a 40 per cent decline in their bird populations since the 1970s.¹⁸⁹

Australia has one of the highest rates of species extinction in the world.¹⁹⁰ In the state of Queensland alone, 90 per cent of woody vegetation clearing is driven by livestock production¹⁹¹ and this is estimated to kill more than 30 million native mammals, birds and reptiles every year.¹⁹²

Clearly, it's not just birds under threat. Other wild species are also dying out because of our insatiable desire for meat. A 2016 State of Nature report said: 'The loss of nature in the UK continues ... The intensification of agriculture has had the biggest impact on wildlife, and this has been overwhelmingly negative.'¹⁹³

Of the 8,688 threatened or near-threatened species worldwide, 63 per cent are threatened by agriculture alone, with the cheetah, the African wild dog and the hairy-nosed otter among the most affected.¹⁹⁴ Agriculture and overexploitation (including fishing) were found to be significantly greater threats to biodiversity than climate change.¹⁹⁵

¹⁸⁸ "Dramatic" decline in European birds linked to industrial agriculture', Deutsche Welle, 4 May 2017

¹⁸⁹ The State of Canada's birds 2012', North American Bird Conservation Initiative, Canada, May 2012

¹⁹⁰ 'Fact check: does Australia have one of the "highest loss of species anywhere in the world?"' ABC News website

¹⁹¹ Land cover change in Queensland 2014–15', Queensland Government, 2016, p.21

¹⁹² 'Tree-clearing causing Queensland's greatest animal welfare crisis', World Wildlife Fund for Nature website, 6 Sept 2017

¹⁹³ 'State of Nature 2016', State of Nature Partnership

¹⁹⁴ 'Agriculture and overuse greater threats to wildlife than climate change – study', Jessica Aldred, Guardian, 10 Aug 2016

¹⁹⁵ Ibid.

Ce déclin s'observe partout dans le monde. La population aviaire à travers l'Europe connaît une diminution alarmante, et un tiers de l'ensemble des espèces d'oiseaux subissent un déclin dramatique en Allemagne. Des données publiées par le gouvernement allemand révèlent que les espèces propres aux zones agricoles sont celles qui enregistrent les plus grandes pertes¹⁹⁶.

Le drainage des terres humides, la conversion de pâturages en terres cultivables (pour la production d'aliments destinés aux animaux d'élevage intensif) et la surexploitation des pâturages ont entraîné une perte de 70 % des pâturages naturels des prairies canadiennes, ainsi qu'une baisse de 40 % des populations d'oiseaux de la région depuis les années 1970¹⁹⁷. L'Australie détient un des taux d'extinction des espèces les plus élevés au monde¹⁹⁸. Dans l'État du Queensland, 90 % du défrichement de la végétation ligneuse est attribuable à l'élevage¹⁹⁹, ce qui engendrerait chaque année la mort de 30 millions de mammifères, oiseaux et reptiles indigènes²⁰⁰.

Les oiseaux ne sont certainement pas les seuls menacés. Notre désir insatiable de viande provoque également l'extinction d'autres espèces sauvages. En 2016, un rapport de State of Nature, créé d'un partenariat rassemblant plus de cinquante organisations britanniques, dresse le bilan de santé de la faune sauvage au Royaume-Uni, souligne que « la destruction de la nature persévère au Royaume-Uni. L'intensification de l'agriculture a les conséquences les plus néfastes sur la faune, et les répercussions sont extrêmement négatives²⁰¹ ».

Le monde compte 8 688 espèces menacées ou quasi-menacées, et 63 % d'entre elles sont en péril à cause de l'agriculture uniquement. Le guépard, le chien sauvage d'Afrique et la loutre de Sumatra comptent parmi les espèces les plus atteintes²⁰². L'agriculture et la surexploitation y compris la pêche se sont révélées être des menaces beaucoup plus graves pour la biodiversité que le changement climatique²⁰³.

¹⁹⁶ "Dramatic" decline in European birds linked to industrial agriculture', Deutsche Welle, 4 May 2017

¹⁹⁷ The State of Canada's birds 2012', North American Bird Conservation Initiative, Canada, May 2012

¹⁹⁸ 'Fact check: does Australia have one of the "highest loss of species anywhere in the world?"' ABC News website

¹⁹⁹ Land cover change in Queensland 2014–15', Queensland Government, 2016, p.21

²⁰⁰ 'Tree-clearing causing Queensland's greatest animal welfare crisis', World Wildlife Fund for Nature website, 6 Sept 2017

²⁰¹ 'State of Nature 2016', State of Nature Partnership

²⁰² 'Agriculture and overuse greater threats to wildlife than climate change – study', Jessica Aldred, Guardian, 10 Aug 2016

²⁰³ Ibid.

DEFORESTATION

Boosting productivity with chemicals will only get us so far. The global demand for meat, milk and eggs means that still more land is needed than is currently available for farming, and we have to get it from somewhere. Inevitably, the farming industry turns its attention to forests and razes them to the ground to make way for grazing or to grow feed for farmed animals. The largest single cause of deforestation is agriculture.²⁰⁴

More than half of all tree species in the Amazon – including Brazil nut, wild cacao and acai – are at risk of extinction²⁰⁵ and the current species losses are just the tip of a terrible iceberg. It takes time for a species to die out after trees are felled, so it is predicted that 80–90 per cent of extinctions caused by damage done between 1970 and 2008 are still to come.²⁰⁶

It's not just the Amazon that is being decimated; all forests are under threat. Take the great forests of Sumatra and Borneo, for instance. Once full of tigers, elephants, rhinos and orangutans, the habitat has been trashed in just one generation.²⁰⁷ And for what? In large part, it is for palm plantations – a monoculture, doused with herbicides and pesticides that creates a barren landscape and wipes out wild populations.²⁰⁸ Most of us know that palm products are found in many of the packaged foods on our supermarket shelves; what is less visible is that palm is widely used in animal feed.²⁰⁹

²⁰⁴ 'Forest conversion', World Wildlife Fund for Nature website

²⁰⁵ 'Amazon deforestation report is major setback for Brazil ahead of climate talks', Jonathan Watts, Guardian, 27 Nov 2015

²⁰⁶ 'Most of Amazon rainforest's species extinctions are yet to come', Helen Thompson, Scientific American, 13 Jul 2012

²⁰⁷ 'The Sumatran rainforest will mostly disappear within 20 years', John Vidal, Observer, 26 May 2013

²⁰⁸ Philip Lymbery, *Dead Zone: Where the Wild Things Were*, Bloomsbury, 2017

²⁰⁹ 'The oilpalm connection: is the Sumatran elephant the price of our cheap meat?', Philip Lymbery, The Ecologist, 28 Mar 2017

LA DÉFORESTATION

Stimuler la productivité à l'aide de produits chimiques ne nous mènera qu'à un certain point. La demande mondiale de viande, de lait et d'œufs implique qu'il faut encore plus de terres que ce qui est actuellement destiné à l'agriculture. La nécessité de nouvelles terres devient impérative, et nous devons bien les trouver quelque part. L'industrie agricole se tourne donc inévitablement vers les forêts et procède à la coupe rase de celles-ci pour laisser place à de nouveaux pâturages ou à de nouvelles terres cultivables destinées à l'alimentation des animaux d'élevage. L'agriculture est la principale source de déforestation²¹⁰.

Plus de la moitié des espèces d'arbres présentes en Amazonie, dont le noyer du Brésil, le cacaoyer sauvage et l'açaï, sont menacées d'extinction²¹¹, et les disparitions actuelles d'espèces ne sont que la partie visible d'un sinistre iceberg. En effet, après l'abattage de ces arbres, il faut un certain temps avant qu'une espèce ne s'éteigne, et on prévoit par conséquent que 80 à 90 % des extinctions à la suite des dégâts causés entre 1970 et 2008 sont encore à venir²¹².

L'Amazonie n'est pas la seule forêt à être décimée ; toutes les zones forestières sont menacées. Prenons pour exemple les immenses forêts de Bornéo et de la Sumatra. Ces endroits autrefois peuplés de tigres, d'éléphants, de rhinocéros et d'orang-outans ont été dévastés en une seule génération²¹³. Pourquoi ces forêts ont-elles été saccagées ? En grande partie pour installer des plantations de palmiers, monocultures aspergées de pesticides et d'herbicides qui rendent le paysage aride et qui exterminent les populations sauvages²¹⁴. La plupart d'entre nous savons que des produits issus de palmiers se retrouvent dans de nombreux articles conditionnés que l'on retrouve sur les étagères de supermarchés. En revanche, ce que peu de gens savent, c'est que l'huile et les tourteaux de palme sont utilisés en grande quantité dans la nourriture des animaux²¹⁵.

²¹⁰ 'Forest conversion', World Wildlife Fund for Nature website

²¹¹ 'Amazon deforestation report is major setback for Brazil ahead of climate talks', Jonathan Watts, Guardian, 27 Nov 2015

²¹² 'Most of Amazon rainforest's species extinctions are yet to come', Helen Thompson, Scientific American, 13 Jul 2012

²¹³ 'The Sumatran rainforest will mostly disappear within 20 years', John Vidal, Observer, 26 May 2013

²¹⁴ Philip Lymbery, *Dead Zone: Where the Wild Things Were*, Bloomsbury, 2017

²¹⁵ 'The oilpalm connection: is the Sumatran elephant the price of our cheap meat?', Philip Lymbery, *The Ecologist*, 28 Mar 2017

Deforestation is devastating for the people and the animals who rely on the habitat. It is also devastating for our planet in its entirety. Trees play a critical role in absorbing greenhouse gas and when they are logged or burned down to clear land for agriculture, huge quantities of climate-changing gases are released into the atmosphere.²¹⁶

Palm oil in plant-based food is a hot topic that is frequently debated on vegan forums. It's your call on how you decide to manage this troublesome ingredient – but you can take comfort in the knowledge that the vegan movement will reduce the need for destructive practices.

The damage caused by deforestation does not end when trees are felled and the animals are driven out of their habitats. Forest soils below the canopy are moist but, without trees to protect them from the sun and the wind, they dry out quickly. The soil becomes more fragile, erodes and can wash away during periods of rain. All too often, the once-rich land becomes barren.

DEPLETED OCEANS

When we think of modern fishing vessels, we may picture the brightly painted recreational boats we see when we visit the coast. Instead, we should conjure up the image of a vessel the length of Buckingham Palace^{217, 218} or closer to the size of the Sydney Opera House²¹⁹ sweeping the oceans and dragging tonnes of sea creatures into nets that are big enough to enclose 13 jumbo jets.²²⁰

²¹⁶ 'Deforestation and climate change', Greenpeace website

²¹⁷ 'Monsters of the oceans: 7 criminal super trawlers that threaten our waters', Greenpeace Australia Pacific, 19 Nov 2014

²¹⁸ 'The boy who stole Queen Victoria's knickers, and 19 other fascinating facts about Buckingham Palace,' Soo Kim, The Telegraph, 7 Apr 2017

²¹⁹ '5 reasons you should be worried about super trawlers', Animals Australia website, 20 Sept 2017

²²⁰ Ibid.

La déforestation est un phénomène dévastateur pour les humains et pour les animaux qui dépendent de cet habitat, mais également pour la planète. Les arbres jouent un rôle crucial dans l'absorption de gaz à effet de serre, et lorsque des forêts sont défrichées et brûlées pour laisser la place à de nouveaux terrains cultivables, d'énormes quantités de gaz à effet de serre sont libérées dans l'atmosphère²²¹.

L'huile de palme présente dans certains produits végétaliens est un sujet brûlant qui fait souvent l'objet de débats sur les forums véganes. Il vous appartient de décider de votre position quant à cet ingrédient controversé. Vous pouvez, en revanche, vous réconforter dans l'idée que le régime végétalien ne requiert pas de nouvelles terres cultivables, et donc n'engendre pas plus de déforestation.

Les dégâts qu'engendre la déforestation ne s'arrêtent pas à l'abattage des arbres et à la perte d'habitats pour les animaux. Les arbres forment une canopée qui garde le sol humide, mais, sans les arbres pour la protéger du soleil et du vent, cette terre s'assèche rapidement. Le sol devient fragile, il s'érode et peut même être emporté par des courants d'eau durant les périodes de pluie. Bien trop souvent, des sols autrefois riches deviennent bien trop souvent stériles.

LE DÉPEUPLEMENT DES OCÉANS

Lorsque nous pensons aux bateaux de pêche modernes, nous imaginons souvent des bateaux de plaisance aux couleurs vives que nous apercevons à la côte. Nous devrions plutôt visualiser un navire de la longueur du palais de Buckingham^{222,223} ou de la taille de l'Opéra de Sydney²²⁴, qui ratisse les océans et attrape des tonnes de créatures marines dans des filets assez grands pour contenir l'équivalent de treize Boeing 747²²⁵.

²²¹ 'Deforestation and climate change', Greenpeace website

²²² 'Monsters of the oceans: 7 criminal super trawlers that threaten our waters', Greenpeace Australia Pacific, 19 Nov 2014

²²³ 'The boy who stole Queen Victoria's knickers, and 19 other fascinating facts about Buckingham Palace,' Soo Kim, The Telegraph, 7 Apr 2017

²²⁴ '5 reasons you should be worried about super trawlers', Animals Australia website, 20 Sept 2017

²²⁵ Ibid.

It's little wonder then that more than 85 per cent of the world's fisheries have been pushed beyond their biological limits or are in need of dramatic action to restore them,²²⁶ and whole populations are on the verge of collapse.²²⁷

This is bad enough, but nets do not discriminate. They drag any species out of the water, whether it is commercially valuable or not. Animals caught unintentionally are known as 'by-catch', and this claims the lives of more than 600,000 marine mammals a year, including whales, dolphins and porpoises;²²⁸ entire species, including the endangered Maui's dolphin and North Atlantic right whale, are being pushed to the brink of extinction.^{229, 230}

Sharks,²³¹ turtles, starfish, sponges and hundreds of thousands of diving seabirds²³² – among them the extraordinary and iconic albatross – are also killed by nets.

It's not just our taste for wild-caught fish that is driving this destruction, it's our taste for farmed fish, as well as meat, milk and eggs. Peruvian anchovies, for example, are taken from the water in their billions²³³ but just two per cent of these anchoveta are eaten by people, with the remaining 98 per cent reduced to fishmeal or fish oil, which is then added to the feed of farmed animals, including chickens – and fish.²³⁴

²²⁶ 'Overfishing', World Wildlife Fund for Nature website

²²⁷ 'Ocean fish stocks on "verge of collapse" says IRIN report', Azua (Zizhan) Luo, NewsecurityBeat, 28 Feb 2017

²²⁸ 'New US regulations offer better protection from bycatch', World Wildlife Fund Magazine, Spring 2017

²²⁹ 'Maui dolphin', World Wildlife Fund for Nature website

²³⁰ 'Reducing bycatch of North Atlantic right whales', World Wildlife Fund for Nature website

²³¹ 'Bycatch – wasteful and destructive fishing', Greenpeace

²³² 'Terrible toll of fishing nets on seabirds revealed', Daniel Cressey, Nature, 29 May 2013

²³³ 'Impacts of the Peruvian anchoveta supply chains: from wild fish in the water to protein on the plate', Globec International Newsletter, Apr 2010

²³⁴ 'Overfishing and El Niño push the world's biggest single- species fishery to a critical point', Allison Guy, Oceana website, 2 Feb 2016

Il n'est alors pas surprenant que plus de 85 % des pêcheries aient été exploitées au-delà de leurs limites biologiques ou requièrent de toute urgence des mesures drastiques pour les remettre d'aplomb²³⁵, et que des populations marines entières soient au bord de l'extinction²³⁶.

Ce fonctionnement est déplorable, mais les filets ne font pas de discrimination. Ils ramènent toute espèce à la surface, qu'elles aient une valeur commerciale ou non. Les animaux marins capturés involontairement sont appelés des «prises accessoires», et ces captures coûtent la vie à plus de 600 000 mammifères marins par an, tels que des baleines, des dauphins ou des marsouins²³⁷. Des espèces entières dont le dauphin de Maui, déjà en voie de disparition, et la baleine noire de l'Atlantique Nord sont à deux doigts de l'extinction^{238,239}.

Des requins²⁴⁰, des tortues, des étoiles de mer, des éponges et des centaines de milliers d'oiseaux marins plongeurs²⁴¹, y compris le majestueux et emblématique albatros, sont eux aussi victimes de ces filets meurtriers.

Notre goût pour le poisson sauvage est à l'origine de cette destruction, certes, mais notre appétit pour le poisson d'élevage ainsi que pour la viande, le lait et les œufs en est également responsable. Les anchois du Pérou sont par exemple pêchés par milliards²⁴², mais seuls 2 % de ceux-ci sont consommés par l'humain, et les 98 % restants sont réduits en farine ou en huile de poisson, qui est ensuite ajoutée à la nourriture des animaux d'élevage, notamment des poulets... et des poissons²⁴³.

²³⁵ 'Overfishing', World Wildlife Fund for Nature website

²³⁶ 'Ocean fish stocks on "verge of collapse" says IRIN report', Azua (Zizhan) Luo, NewsecurityBeat, 28 Feb 2017

²³⁷ 'New US regulations offer better protection from bycatch', World Wildlife Fund Magazine, Spring 2017

²³⁸ 'Māui dolphin', World Wildlife Fund for Nature website

²³⁹ 'Reducing bycatch of North Atlantic right whales', World Wildlife Fund for Nature website

²⁴⁰ 'Bycatch – wasteful and destructive fishing', Greenpeace

²⁴¹ 'Terrible toll of fishing nets on seabirds revealed', Daniel Cressey, Nature, 29 May 2013

²⁴² 'Impacts of the Peruvian anchoveta supply chains: from wild fish in the water to protein on the plate', Globec International Newsletter, Apr 2010

²⁴³ 'Overfishing and El Niño push the world's biggest single-species fishery to a critical point', Allison Guy, Oceana website, 2 Feb 2016

‘It is the one decision that has unified the spiritual, physical, mental and emotional side of my humanity. I feel in harmony with animals, and feel that my veganism affirms my desire and commitment to do no harm to animals and the environment. I’m finally living long-held values and morals.’

Jennie R., California, USA

SUSTAINABILITY AND WORLD HUNGER

Until we work out how to colonise Mars, we have just the one planet to live on, and this little orb must sustain billions of people and millions of other species, too. There are finite resources and we need to share them and take care of them. Yet our desire for meat means that not everyone can be fed.

The world already produces enough food to feed every person on the planet and 2.5 billion more²⁴⁴, yet one in nine people still do not get enough food to be healthy.²⁴⁵ Meanwhile one-third of the world’s cereal harvest and 90 per cent of the world’s soya harvest is fed to farmed animals.²⁴⁶

It takes more land to produce meat than to produce plant-based foods.²⁴⁷ This is because animals are inefficient converters of feed to meat. In simple terms, we get back less than we put in. Pigs, for example, require 8.4kg of feed to produce 1kg of meat, while chickens require 3.4kg of feed to produce 1kg.²⁴⁸ For every 100 calories of grain we feed to farmed animals, we get back only about 40 new calories of milk, 22 calories of eggs, 12 of chicken, 10 of pork or 3 of beef.²⁴⁹ It’s incredibly wasteful and no way to feed a growing population.

²⁴⁴ ‘We already grow enough food for 10 billion people – and still can’t end hunger’, Eric Holtz Gimenez, Huffington Post, 2 May 2012

²⁴⁵ ‘Food’, United Nations website

²⁴⁶ Global warning: the impact of meat production and consumption on climate change. Pachauri, R. Compassion in World Farming. 8 Sept, 2008

²⁴⁷ ‘10 ways vegetarianism can help save the planet’, John Vidal, Guardian, 18 Jul 2010

²⁴⁸ Ibid.

²⁴⁹ ‘A five-step plan to feed the world’ Jonathan Foley, National Geographic Magazine, May 2014

« C'est la décision qui a concilié les dimensions spirituelle, physique, mentale et émotionnelle de mon humanité. Je me sens en phase avec les animaux et j'ai le sentiment que le véganisme est un engagement qui concrétise ma volonté de ne pas nuire aux animaux ni à l'environnement. Je vis enfin en accord avec mes valeurs et mes principes de longue date. »

Jennie R., Californie, États-Unis

DURABILITÉ ET FAIM DANS LE MONDE

Tant que nous n'aurons pas trouvé le moyen de coloniser Mars, nous ne disposerons que d'une seule planète, et ce petit globe doit subvenir aux besoins de milliards d'humains, mais aussi à ceux de millions d'autres espèces. Les ressources sont limitées, nous devons les partager et en faire bon usage. Tout le monde ne peut-être nourri, telle est la conséquence de notre désir de viande.

Nous produisons déjà en suffisance pour combler les besoins de chaque habitant de la planète, et nous pourrions en rassasier 2,5 milliards de plus²⁵⁰. Toutefois, une personne sur neuf n'a toujours pas assez à manger pour être en bonne santé²⁵¹, alors qu'un tiers des récoltes mondiales de céréales et 90 % du soja cultivé sont destinés aux animaux d'élevage²⁵².

Davantage de terres sont requises pour produire de la viande que pour la production des aliments d'origine végétale²⁵³. Pourquoi une telle différence ? Parce que les animaux sont des convertisseurs de nourriture en viande inefficaces. Concrètement, nous investissons à perte. Les cochons ont besoin de 8,4 kg de nourriture pour produire 1 kg de viande, tandis que les poulets ont besoin de 3,4 kg²⁵⁴. Pour 100 calories de céréales données à un animal d'élevage, nous ne récupérons que 40 calories de lait, 22 calories d'œufs, 12 de poulet, 10 de porc, et 3 de bœuf²⁵⁵. L'alimentation des animaux d'élevage représente un gaspillage incroyable, et ne permet en aucun cas de nourrir une population croissante.

²⁵⁰ 'We already grow enough food for 10 billion people – and still can't end hunger', Eric Holtz Gimenez, Huffington Post, 2 May 2012

²⁵¹ 'Food', United Nations website

²⁵² Global warning: the impact of meat production and consumption on climate change. Pachauri, R. Compassion in World Farming. 8 Sept, 2008

²⁵³ '10 ways vegetarianism can help save the planet', John Vidal, Guardian, 18 Jul 2010

²⁵⁴ Ibid.

²⁵⁵ 'A five-step plan to feed the world' Jonathan Foley, National Geographic Magazine, May 2014

The Food and Agriculture Organization of United Nations puts it this way: ‘When livestock are raised in intensive systems, they convert carbohydrate and protein that might otherwise be eaten directly by humans and use them to produce a smaller quantity of energy and protein’.²⁵⁶

If we were to start from scratch, get our greatest minds round a boardroom table and ask them to devise the best way to use the world’s resources and efficiently feed the human population, this plan would be laughed out of the room. No wonder UK think tank Chatham House describes feeding cereals to animals as ‘staggeringly inefficient’.²⁵⁷

Of course, there are other reasons for hunger – including war, poverty and natural disasters – but there is already enough food for all of us so long as we stop feeding it to farmed animals.

FOR PERSONAL HEALTH

‘I’d say that within about a week I felt like a different person. I’ve always had different health problems. I used to have stomach problems. I got a lot of ulcers. I got a lot of acid problems. They cleared up. My mental health was definitely helped. Absolutely give it a go. Why not? It’s only a month!’

Carl Donnelly, comedian, UK

²⁵⁶ ‘World Livestock 2011: Livestock in food security’, Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2011, p. 21

²⁵⁷ ‘Livestock – Climate change’s forgotten sector: global public opinion on meat and dairy consumption’, R. Bailey et al., Chatham House, 3 Dec 2014, p. 13

Selon l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, la FAO : « Lorsque le bétail est élevé dans des systèmes intensifs, il transforme des glucides et des protéines qui pourraient être directement consommés par des humains, et les convertit en une plus petite quantité d'énergie et de protéines »²⁵⁸.

Si nous devions tout reprendre depuis le début et rassembler les têtes pensantes de l'humanité autour d'une table afin de déterminer la meilleure répartition des ressources et denrées de manière à nourrir l'humanité efficacement, notre système actuel serait moqué et immédiatement écarté. Il n'est pas surprenant que l'institut de réflexion britannique Chatham House qualifie le fait de nourrir les animaux d'élevage aux céréales d'« incroyablement inefficace »²⁵⁹.

Bien sûr, il existe beaucoup d'autres raisons sous-jacentes à la famine, telles que la guerre, la pauvreté et les catastrophes naturelles, mais nous pourrions déjà nourrir tous les habitants de la planète si nous cessions de nourrir les animaux d'élevage.

POUR LA SANTÉ PERSONNELLE

« Je dirais qu'au bout d'une semaine, je me suis senti une nouvelle personne. J'ai toujours eu divers problèmes de santé. J'avais des douleurs d'estomac ; j'ai eu beaucoup d'ulcères et de gros problèmes d'acidité gastrique. Aujourd'hui, je n'ai plus rien de tout ça, et ma santé mentale s'en porte mieux. Je recommande le végétarisme à 100 %. Ce n'est qu'un mois après tout, donc lancez-vous ! »

Carl Donnelly, comédien, Royaume-Uni.

²⁵⁸ 'World Livestock 2011: Livestock in food security', Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2011, p. 21

²⁵⁹ 'Livestock – Climate change's forgotten sector: global public opinion on meat and dairy consumption', R. Bailey et al., Chatham House, 3 Dec 2014, p. 13

WHAT VEGANUARY PARTICIPANTS FOUND AFTER 31 DAYS

Each year, people who take part in Veganuary are asked how they found their month of plant-based eating and what physical changes they experienced during that time. Among the most common responses are: my skin cleared up; my digestion is a whole lot better; my sinuses are clearer; my nails are stronger; I have more energy.

Others tell us that they sleep better, have stopped snoring and experience increased libido. For some women, their periods are easier, while one 2017 participant reported an improvement in her menopause symptoms. One person wrote: ‘I didn’t realise how “sick” my body felt ’til I realised what “healthy” feels like.’

We regularly hear that eczema, psoriasis and acne improve or clear up, and those who suffer irritable bowel syndrome (IBS) often report that the symptoms decrease in severity or disappear altogether. One participant said her chronic fatigue symptoms improved, another that her chronic muscle pain had disappeared. Several people report that their arthritis symptoms eased, with one woman saying, ‘My joint pain has gone for the first time in my life.’

Sporty people often find that being vegan helps them recover from training quicker, and that allows them to train even harder and achieve more impressive results. Others are just amazed that they are able to effectively build muscle and endurance on a plant-based diet.

‘I’ve never been faster, never been able to recover quicker, never looked better, I’ve never raced better, I’ve never been able to go so deep. I went vegan for a challenge, but I stayed vegan because it offered benefits to my life.’

Dan Geisler, Team GB triathlete

LES CONSTATS DES PARTICIPANTS VEGANUARY AU BOUT DE 31 JOURS

Chaque année, nous demandons aux participants *Veganuary* de partager leur mois de végétarisme, et les changements physiques qu'ils ont constatés pendant cette période. Les témoignages les plus courants que nous recevons sont : « Ma peau est plus belle », « je digère beaucoup mieux », « mes sinus sont plus dégagés », « mes ongles sont plus solides », « j'ai plus d'énergie. »

D'autres nous disent qu'ils dorment mieux, qu'ils ont cessé de ronfler et qu'ils ont une libido accrue. Certaines femmes vivent mieux leurs menstruations, tandis qu'une participante de 2017 avait constaté une amélioration de ses symptômes de ménopause. Une personne a partagé ceci avec nous : « Je n'avais jamais remarqué à quel point mon corps était « malade », jusqu'à ce que je vive dans un corps « sain ». »

Certaines personnes constatent une amélioration, voire une résorption, de leur eczéma, psoriasis et acné. D'autres, atteintes du syndrome de l'intestin irritable, mentionnent souvent que leurs symptômes se sont atténués ou ont complètement disparu. Une participante a même noté que le végétarisme l'avait aidée à surmonter sa fatigue chronique, et une autre a vu ses douleurs musculaires chroniques disparaître. Plusieurs personnes déclarent que leurs symptômes d'arthrite étaient moins sévères, et une femme nous a écrit : « Mes douleurs articulaires se sont dissipées pour la première fois de ma vie ».

Les sportifs remarquent souvent que le végétarisme les aide à récupérer plus rapidement après l'entraînement, et qu'ils peuvent donc s'entraîner encore plus intensivement et obtenir des résultats encore plus spectaculaires. D'autres sont tout simplement étonnés de constater qu'ils sont physiquement aptes à développer leurs muscles et leur endurance efficacement sous un régime végétalien.

« Je n'ai jamais été aussi rapide, je n'ai jamais récupéré aussi vite, je n'ai jamais été aussi beau, je n'ai jamais couru, nagé ou pédalé si vite, je n'étais jamais allé aussi loin. Je suis devenu végétarien pour relever un défi, mais je le suis resté parce que j'en apprécie les bienfaits jour après jour. »

Dan Geisler, triathlète de l'équipe britannique

What is really interesting is the number of people who report better mental clarity, increased concentration and a levelling out of moods. Some participants tell us that their depression symptoms were relieved. For lots of people, eating animal-free foods brings an unexpected contentment, a feeling of inner peace, brought on by eating a diet more in line with their beliefs and principles.

We can't promise everyone that their niggling conditions and chronic illnesses will disappear after 31 days of plant-based eating, but for lots of people, a month without eating animal products brings a stark, often unexpected, improvement.

'Most deaths in the United States are preventable, and they are related to what we eat.'

Dr Michael Greger, author of *How Not to Die*

HEART DISEASE

Heart disease is the number one cause of death worldwide,²⁶⁰ and lifestyle factors play a big part. We know, of course, that smoking is bad, that exercise is good and that we should limit alcohol intake and stress. But what about diet?

Research shows that putting plants at the centre of our meals can reduce many of the risk factors for heart disease, including high cholesterol levels, high blood pressure, being overweight and developing type 2 diabetes.

²⁶⁰ 'The top 10 causes of death', World Health Organization website, Jan 2017

Le plus fascinant est le nombre de personnes qui constatent une plus grande lucidité mentale, une meilleure concentration et une baisse de leurs sautes d'humeur. Quelques participants nous ont dit être moins déprimés. La consommation d'aliments non dérivés d'animaux procure à beaucoup de gens une sorte de satisfaction inattendue, un sentiment de paix intérieure, car ce type d'alimentation est plus en accord avec leurs croyances et leurs principes.

Évidemment, il est impossible de promettre à tout le monde que leurs pathologies gênantes et maladies chroniques disparaîtront après 31 jours. Toutefois, beaucoup de personnes constatent déjà une nette amélioration souvent inattendue de leurs soucis de santé après seulement un mois.

« La plupart des décès aux États-Unis peuvent être évités et sont liés à l'alimentation »

Docteur Michael Greger, auteur de *Comment ne pas mourir*

LES MALADIES CARDIAQUES

Les maladies cardiaques sont la principale cause de décès dans le monde²⁶¹, et les habitudes de vie jouent un rôle clé dans le développement de ces dernières. Le tabac est mauvais pour la santé, l'exercice physique est bénéfique, l'alcool doit être consommé avec modération et l'anxiété doit être maintenue sous contrôle. Nous savons déjà tout cela, mais qu'en est-il du régime alimentaire ?

Il est prouvé que placer les produits végétaux au centre de notre alimentation peut réduire de nombreux facteurs de risque cardio-vasculaire, tels que l'excès de cholestérol, l'hypertension artérielle, le surpoids ou l'obésité, et le diabète de type 2.

²⁶¹ 'The top 10 causes of death', World Health Organization website, Jan 2017

- Elevated blood cholesterol is one risk factor for heart disease. Of meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans, vegans have the lowest levels of cholesterol. Animal products contain cholesterol, whereas plant products don't.²⁶² And it's not just cholesterol in food that causes the problem – it's the amount of saturated fat we eat. Saturated fat causes the liver to produce more cholesterol,²⁶³ and that cholesterol contributes to the formation of plaques, which clog up our arteries, making a heart attack or stroke more likely. High levels of saturated fat are found in processed and fatty meats, hard cheeses, whole milk, cream and butter.²⁶⁴

- Another risk factor is high blood pressure, a condition that often cannot be felt, which means there are no warning signs that you may be at risk. Lifestyle factors including diet and exercise are all-important, and once again vegans have been found to have a lower risk.²⁶⁵

- A third risk factor is obesity. More than 38 per cent of Americans, 28 per cent of Australians and more than 25 per cent of Britons are obese.²⁶⁶ It's a serious, life-limiting and life-threatening condition, which makes heart disease and stroke more likely. Studies have regularly shown that vegetarians are slimmer, and vegans appear to have the lowest Body Mass Index of all.²⁶⁷

²⁶² Bradbury K.E. et al, 'Serum concentrations of cholesterol, apolipoprotein A-I and apolipoprotein B in a total of 1694 meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans', *European Journal of Clinical Nutrition*, 2014 Feb; 68, 178–183 (February 2014)

²⁶³ 'About cholesterol', American Heart Association website

²⁶⁴ 'Fats explained', British Heart Foundation website

²⁶⁵ Alexander S. et al., 'A plant-based diet and hypertension. *Journal of Geriatric Cardiology*, 2017; 14(5), 327–330

²⁶⁶ 'Obesity Statistics, Briefing Paper', Carl Baker, House of Commons Library, 20 Jan 2017

²⁶⁷ Tonstad S., et al., 'Type of Vegetarian Diet, Body Weight, and Prevalence of Type 2 Diabetes'. *Diabetes Care*. 2009;32(5), 791–796

• Un taux élevé de cholestérol sanguin est un des facteurs de risque de la cardiopathie. Parmi les carnivores, les pesco-végétariens, les végétariens et les véganes, ces derniers ont les taux de cholestérol les plus bas. Les produits d'origine animale, contrairement aux produits végétaux, contiennent du cholestérol²⁶⁸. Le problème n'est pas seulement le cholestérol présent dans les aliments, mais aussi la quantité de graisses saturées que nous consommons. Lorsque le corps absorbe des graisses saturées, le foie sécrète plus de cholestérol²⁶⁹, et ce cholestérol contribue à la formation de plaques lipidiques qui obstruent nos artères, augmentant ainsi les risques de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. Les viandes transformées et les viandes grasses, les fromages à pâte dure, le lait entier, la crème et le beurre contiennent des taux élevés de graisses saturées²⁷⁰.

• Un deuxième facteur de risque est l'hypertension artérielle. Il s'agit d'une maladie dont les symptômes ne se font souvent pas ressentir, ce qui signifie qu'aucun signe avant-coureur ne permet de la détecter. Des facteurs liés au mode de vie tels que l'alimentation et l'exercice physique sont à prendre en considération, et les véganes présentent une fois de plus un risque moindre²⁷¹.

• Un troisième facteur de risque est l'obésité. Plus de 38 % des Nord-Américains, 28 % des Australiens, et plus de 25 % des Britanniques sont obèses²⁷². Cette maladie grave à la fois contraignante et mortelle rend l'organisme plus enclin aux maladies cardio-vasculaires et aux AVC. Des études ont prouvé à plusieurs reprises que les végétariens avaient tendance à être plus minces que la moyenne, et que les véganes ont un indice de masse corporelle (IMC) généralement plus bas que les non-véganes²⁷³.

²⁶⁸ Bradbury K.E. et al, 'Serum concentrations of cholesterol, apolipoprotein A-I and apolipoprotein B in a total of 1694 meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans', *European Journal of Clinical Nutrition*, 2014 Feb; 68, 178–183 (February 2014)

²⁶⁹ 'About cholesterol', American Heart Association website

²⁷⁰ 'Fats explained', British Heart Foundation website

²⁷¹ Alexander S. et al., 'A plant-based diet and hypertension. *Journal of Geriatric Cardiology*, 2017; 14(5), 327–330

²⁷² 'Obesity Statistics, Briefing Paper', Carl Baker, House of Commons Library, 20 Jan 2017

²⁷³ Tonstad S., et al., 'Type of Vegetarian Diet, Body Weight, and Prevalence of Type 2 Diabetes'. *Diabetes Care*. 2009;32(5), 791–796

Information on type 2 diabetes – a factor in developing heart disease and a serious condition in its own right – can be found in the next section.

It's never too early to start eating better for your heart, but it seems it is also never too late. Those who have already developed a heart condition may see significant improvements from switching to a plant-based diet.²⁷⁴

TYPE 2 DIABETES

Unlike type 1 diabetes, type 2 is largely lifestyle-related, with 80 per cent of those who develop it being overweight.²⁷⁵

In his book *How Not to Die*, Dr Michael Greger describes how the condition comes about:

*'The number of fat cells in your body doesn't change much in adulthood, no matter how much weight you gain or lose. They just swell up with fat as the body gains weight, so when your belly gets bigger, you're not necessarily creating new fat cells; rather you're just cramming more fat into the existing ones. In overweight and obese people, these cells can get so bloated that they actually spill fat back into the bloodstream.'*²⁷⁶

Type 2 diabetes is a very serious condition. Complications arising from it include heart disease and stroke, nerve damage, kidney disease, sexual dysfunction, sight loss and blindness, leg ulcers and peripheral vascular disease that can lead to foot or limb amputation. These serious complications are horribly common. In Australia, for example, diabetes is the leading cause of preventable blindness,²⁷⁷ while in the UK, the number of diabetes-related amputations has reached an all-time high of 20 per day.²⁷⁸

²⁷⁴ Tuso P.J., et al., 'Nutritional Update for Physicians: Plant-Based Diets'. *The Permanente Journal*. 2013;17(2),61–66

²⁷⁵ 'Obesity? Diabetes? We've been set up,' Alvin Powell, *Harvard Gazette*, 7 Mar 2012

²⁷⁶ Michael Greger, *How Not To Die*, Flatiron Books, 2015, p. 106

²⁷⁷ 'Diabetes in Australia', *Diabetes Australia website*

²⁷⁸ 'Twenty devastating amputations every day', *Diabetes UK website*, 30 Aug 2016

Plus d'informations sur le diabète de type 2 — une maladie grave en elle-même, et un facteur de développement de maladies cardiaques à la fois — peuvent être trouvées dans le chapitre suivant.

Il n'est jamais trop tôt pour commencer à manger mieux pour votre cœur, mais il n'est apparemment jamais trop tard non plus. Des personnes atteintes de maladies cardiaques constatent souvent de nettes améliorations lorsqu'elles adoptent une alimentation végétale²⁷⁹.

LE DIABÈTE DE TYPE 2

Contrairement au diabète de type 1, le diabète de type 2 est intimement lié aux habitudes de vie, et 80 % des patients atteints sont en surpoids²⁸⁰.

Le docteur Michael Greger décrit dans son livre *Comment ne pas mourir* l'apparition de cette maladie :

« Le nombre de cellules adipeuses ne fluctue pas énormément au cours de la vie adulte, et ce indépendamment du fait que vous preniez ou perdiez du poids. Les cellules existantes se remplissent simplement de graisse à mesure que vous prenez du poids. En d'autres termes, lorsque vous prenez du ventre, le corps ne crée pas nécessairement de nouvelles cellules adipeuses, mais remplit plutôt les cellules déjà présentes. Chez les personnes en surpoids et obèses, il arrive que ces cellules soient si remplies qu'elles laissent de la graisse s'échapper qui entre ensuite dans le système sanguin »²⁸¹.

Le diabète de type 2 est une maladie extrêmement grave. Cardiopathie, AVC, détériorations neurologiques, insuffisance rénale, dysfonctionnement sexuel, perte de vue partielle ou cécité, ulcères veineux et artériopathies oblitérantes sont autant de complications qui découlent du diabète de type 2, et qui peuvent donner lieu à une amputation d'un pied ou d'un membre entier. Ces graves complications sont terriblement fréquentes. En Australie, le diabète est la principale cause de cécité évitable²⁸², tandis qu'au Royaume-Uni, le nombre d'amputations liées au diabète a battu tous les records, atteignant le nombre de 20 par jour²⁸³.

²⁷⁹ Tuso P.J., et al., 'Nutritional Update for Physicians: Plant-Based Diets'. *The Permanente Journal*. 2013;17(2),61–66

²⁸⁰ 'Obesity? Diabetes? We've been set up,' Alvin Powell, *Harvard Gazette*, 7 Mar 2012

²⁸¹ Michael Greger, *How Not To Die*, Flatiron Books, 2015, p. 106

²⁸² 'Diabetes in Australia', *Diabetes Australia website*

²⁸³ 'Twenty devastating amputations every day', *Diabetes UK website*, 30 Aug 2016

Type 2 diabetes is a potentially devastating condition and yet in most people it can be prevented or managed through simple lifestyle changes. In an analysis of 14 available studies, researchers found that ‘vegetarians had a 27% lower odds of having diabetes than omnivores’ and that ‘vegans in particular often had the lowest odds of diabetes when compared to other types of vegetarians’.²⁸⁴

The interesting thing is that it isn’t just about weight. Even at the same weight as meat-eaters, vegans appear to have less risk of diabetes.²⁸⁵ This may be down to the difference in fats consumed, but whatever the cause, cutting out animal products and eating plant-based foods reduces the risk of developing this dreadful condition.

And research has shown that with changes to lifestyle, the disease can actually be reversed in 40 per cent of patients.²⁸⁶

‘Plant-based foods, particularly fruit and vegetables, nuts, pulses and seeds, have been shown to help in the treatment of many chronic diseases and are often associated with lower rates of Type 2 diabetes, less hypertension, lower cholesterol levels and reduced cancer rates.’²⁸⁷

Diabetes UK

²⁸⁴ Lee, Y., Park, K. ‘Adherence to a vegetarian diet and diabetes risk: a systematic review and meta-analysis of observational studies.’ *Nutrients* 2017, 9(6), 603

²⁸⁵ *Ibid.*

²⁸⁶ ‘Type 2 diabetes can be reversed in just four months, trial shows’, Sarah Knapton, *Telegraph*, 15 Mar 2017

²⁸⁷ ‘Vegetarian diets and diabetes’, *Diabetes UK website*

Ce type de diabète est potentiellement dévastateur. Pourtant, il peut la plupart du temps être évité ou contrôlé grâce à de simples changements du mode de vie. Dans une analyse regroupant 14 études disponibles sur le sujet, des chercheurs ont constaté que « les végétariens présentent 27 % de chances en moins d'être atteints de diabète que les omnivores » et que « les végétaliens présentent souvent les risques de diabète les plus faibles par rapport aux autres types de végétariens »²⁸⁸.

Le plus intéressant est qu'il ne s'agit pas seulement de poids. Les véganes semblent présenter moins de risques de diabète que les carnivores pesant le même poids²⁸⁹. La différence de graisses consommées pourrait en être la raison. Toutefois, quel qu'en soit le motif, la suppression des produits d'origine animale, combinée à la consommation d'aliments d'origine végétale, réduit les risques de développer cette maladie dangereuse.

Des études montrent que cette maladie peut même être inversée chez 40 % des patients grâce à des changements du style de vie. Selon des études, pour 40 % des patients atteints de cette maladie, il est possible d'en inverser les effets grâce à des changements de mode de vie²⁹⁰.

« Il a été démontré que les aliments d'origine végétale, en particulier les fruits et légumes, les noix, les légumineuses et les graines, aident à soigner de nombreuses maladies chroniques, et sont souvent corrélés avec des taux plus faibles de développement de diabète de type 2, d'hypertension, de cholestérol et de cancer »²⁹¹.

Diabetes UK

²⁸⁸ Lee, Y., Park, K. 'Adherence to a vegetarian diet and diabetes risk: a systematic review and meta-analysis of observational studies.' *Nutrients* 2017, 9(6), 603

²⁸⁹ Ibid.

²⁹⁰ Type 2 diabetes can be reversed in just four months, trial shows', Sarah Knapton, *Telegraph*, 15 Mar 2017

²⁹¹ 'Vegetarian diets and diabetes', *Diabetes UK website*

CANCERS

In 2015, World Health Organisation scientists felt they had amassed enough evidence from decades of work to state categorically that processed red meat causes cancer, while red meat is a ‘probable’ cause.²⁹² This means that bacon, sausages, hot dogs, ham, salami and pepperoni are now officially classified as carcinogens, just as tobacco is.²⁹³ They warned that eating 50g of processed red meat a day – that’s less than two slices of bacon – raises the risk of colon cancer by 18 per cent.²⁹⁴ Immediately after the announcement, sales of bacon and sausages fell sharply.²⁹⁵

It’s not just the meat itself but how it’s cooked that can cause trouble. Whenever meat – including beef, chicken and fish – is cooked at high temperatures, chemicals called heterocyclic amines (HCAs) form, and these are also carcinogenic.²⁹⁶ The longer meat is cooked, the more HCAs form, and this may explain why eating well-done meat is associated with increased risk of breast, colon, oesophagus, lung, pancreatic, prostate and stomach cancer.²⁹⁷ Of course, not cooking meat thoroughly is connected to a greater risk of food-borne infections and food poisoning²⁹⁸ so there is risk in meat-eating either way.

‘Recent scientific studies have suggested that dairy products may be linked to an increased risk for prostate cancer and testicular cancer.’²⁹⁹ This may be down to dairy consumption boosting the hormone IGF-1 (insulin-like growth factor 1) in the bloodstream, but there are other possible mechanisms being studied and more work is needed to show a conclusive link.

²⁹² Q&A on the carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat’, World Health Organization, Oct 2015

²⁹³ Ibid.

²⁹⁴ ‘Processed meats do cause cancer - WHO’, James Gallagher, BBC News website, 26 Oct 2015

²⁹⁵ ‘Bacon and sausages sales down after cancer scare report’, Lexi Finnigan, Telegraph, 22 Nov 2015

²⁹⁶ Kizil, M., et al. ‘A review on the formation of carcinogenic/mutagenic heterocyclic aromatic amines. *Journal of Food Processing and Technology*, 2:5 (2011)

²⁹⁷ Zheng, W., Lee, S.A. ‘Well-done Meat Intake, Heterocyclic Amine Exposure, and Cancer Risk’. *Nutrition and Cancer*. 2009;61(4):437–446

²⁹⁸ ‘Foodborne illnesses’, National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases website

²⁹⁹ ‘On call: diet, testicular cancer, and prostate cancer’, Harvard Health Publishing website, Mar 2014

LE CANCER

En 2015, des scientifiques de l'Organisation mondiale de la Santé ont estimé avoir récolté assez de données au cours de dizaines d'années de recherche pour conclure que la viande transformée provoque le cancer, et que la viande rouge en est une cause « probable »³⁰⁰. En d'autres termes, le lard, le jambon, le salami, le chorizo et les saucisses sont aujourd'hui officiellement classés comme cancérigènes, au même titre que le tabac³⁰¹. Ces scientifiques ont également averti que consommer 50 grammes de viande rouge transformée par jour, soit moins de deux tranches de lard, augmente les risques de cancer du côlon de 18 %³⁰². Les ventes de saucisses et de bacon ont drastiquement diminué immédiatement après la publication de ce rapport³⁰³.

La viande en elle-même peut nuire à la santé, mais la façon dont elle est cuite joue également un rôle. Lorsque la viande, entre autres le bœuf, le poulet ou le poisson, est cuite à haute température, des matières chimiques cancérigènes appelées amines hétérocycliques, ou AHC, se forment³⁰⁴. Plus la viande est cuite, plus la quantité d'AHC sera importante. Cette réaction chimique pourrait expliquer pourquoi la consommation de viande très cuite est liée à des risques de cancer du sein, du côlon, de l'œsophage, des poumons, du pancréas, de la prostate et de l'estomac³⁰⁵. Cependant, consommer de la viande insuffisamment cuite comporte également un danger : le risque d'infections et d'intoxications alimentaires³⁰⁶ est plus élevé. Par conséquent, des risques sont présents dans les deux cas.

« De récentes études scientifiques récentes ont suggéré que la consommation de produits laitiers pourrait accroître les risques de cancer de la prostate et de cancer des testicules »³⁰⁷, probablement dû au fait que le laitage stimule le taux d'hormone IGF-1 (facteur de croissance 1 ressemblant à l'insuline) dans la circulation sanguine. Cela étant, d'autres mécanismes possibles sont à l'étude et de plus amples recherches sont nécessaires pour parvenir à des résultats concluants.

³⁰⁰ Q&A on the carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat', World Health Organization, Oct 2015

³⁰¹ Ibid.

³⁰² 'Processed meats do cause cancer - WHO', James Gallagher, BBC News website, 26 Oct 2015

³⁰³ 'Bacon and sausages sales down after cancer scare report', Lexi Finnigan, Telegraph, 22 Nov 2015

³⁰⁴ Kizil, M., et al. 'A review on the formation of carcinogenic/mutagenic heterocyclic aromatic amines. Journal of Food Processing and Technology, 2:5 (2011)

³⁰⁵ Zheng, W., Lee, S.A. 'Well-done Meat Intake, Heterocyclic Amine Exposure, and Cancer Risk'. Nutrition and Cancer. 2009;61(4):437-446

³⁰⁶ 'Foodborne illnesses', National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases website

³⁰⁷ 'On call: diet, testicular cancer, and prostate cancer', Harvard Health Publishing website, Mar 2014

It's the position of the Academy of Nutrition and Dietetics that appropriately planned vegetarian, including vegan, diets are healthful, nutritionally adequate and may provide health benefits for the prevention and treatment of certain diseases. Vegetarians and vegans are at reduce risk of certain health conditions, including ischemic heart disease, type 2 diabetes, hypertension , certain types of cancer, and obesity.³⁰⁸

The academy of Nutrition and Dietetics

FOR GLOBAL HEALTH

DISEASES FROM FARMED ANIMALS

Damaging as animal products can be to our own health, this is noting compared with what the industry could do to human health at a global level. Did you know that many of the common diseases that make us sick originated in animals we farmed ? It is thought that smallpox came from camelpox, measles from the rinderpest virus in cows, whooping cough from pigs, leprosy from water buffalo, the common cold from horses and influenza from poultry.³⁰⁹ It seems animals farming has been harming us for centuries!

One hundred years ago, half the world's population was infected with a particularly nasty flu virus, which killed up to 100 million people. Sad to say, this isn't old news and the threat remains. Flu viruses are still around, always mutating, always looking for ways to get stronger and to spread further, and factory farms with high densities of animals with already compromised immune systems³¹⁰ provide the ideal environment for new strains to evolve.³¹¹

³⁰⁸ Melina, V., et. al., 'Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets.' Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 2016 Dec;116(12):1970–1980

³⁰⁹ '10 things you didn't know about bird flu', Michael Greger, The Ecologist, 4 Feb 2009

³¹⁰ Farm animals consume nearly half of all antibiotics', Philip Lymbery, Compassion in World Farming website, 16 Nov 2011

³¹¹ 'Deadly bird flu strains created by industrial poultry farms', Robert G. Wallace, The Ecologist, 30 Jan 2017

D'après l'Académie de nutrition et de diététique (États-Unis), les régimes végétariens et végétaliens sont sains, adaptés d'un point de vue nutritionnel et peuvent être bénéfiques dans la prévention et le traitement de certaines maladies lorsqu'ils sont établis de manière appropriée. Les végétariens et les véganes sont moins sujets à certaines maladies, notamment la cardiopathie ischémique, le diabète de type 2, l'hypertension, l'obésité, de même que certains types de cancers³¹².

L'Académie de nutrition et de diététique (États-Unis)

POUR LA SANTÉ MONDIALE

LES MALADIES ORIGINAIRES DES ANIMAUX D'ÉLEVAGE

Aussi néfaste que puisse être la nourriture d'origine animale pour notre propre santé, ce n'est rien comparé à ce que cette industrie est capable d'occasionner à la santé humaine à l'échelle mondiale. Saviez-vous que de nombreuses maladies répandues chez l'humain trouvent leur origine chez les animaux que nous élevons ? La variole viendrait de la variole des camélidés ; la rougeole dériverait du virus de la peste bovine ; la coqueluche serait issue des porcs ; la lèpre des buffles domestiques ; le rhume proviendrait des chevaux ; et la grippe, de la volaille³¹³. Il semblerait que l'élevage nous cause du tort depuis bien des siècles !

Il y a cent ans, la moitié de la population mondiale fut atteinte d'un virus de la grippe particulièrement dangereux. Ce virus tua près de 100 millions de personnes. Hélas, ce n'est pas de l'histoire ancienne et le danger demeure. Les différents virus de la grippe sont toujours d'actualité, en perpétuelle mutation, ils deviennent toujours plus forts et se propagent sans cesse. Les élevages industriels, qui comportent une forte densité d'animaux au système immunitaire fragilisé³¹⁴, offrent l'environnement idéal pour l'émergence de nouveaux agents biologiques infectieux³¹⁵.

³¹² Melina, V., et. al., 'Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets.' Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 2016 Dec;116(12):1970–1980

³¹³ '10 things you didn't know about bird flu', Michael Greger, The Ecologist, 4 Feb 2009

³¹⁴ Farm animals consume nearly half of all antibiotics', Philip Lymbery, Compassion in World Farming website, 16 Nov 2011

³¹⁵ 'Deadly bird flu strains created by industrial poultry farms', Robert G. Wallace, The Ecologist, 30 Jan 2017

If we want to stop new diseases and new strains of existing diseases emerging, we would do well to move away from farming animals.

ANTIBIOTICS

Intensive farming is a practice that stresses animals and weakens their immune systems while simultaneously exposing them to squalor. No surprise, then, that disease on such farms is rife. But instead of providing better conditions, the industry doses the animals with antibiotics.

Antibiotics are the wonder drugs that changed modern medicine and have saved countless human lives since their discovery less than one hundred years ago. But we've become complacent. We take them when we don't need them, or don't finish the prescribed course. And we add them to feed of farmed animals, wether they need them or not, often just because of their growth-promoting qualities. By overusing them like this, we have allowed resistant strains of superbugs to emerge.

Dame Sally Davies, the Chief Medical Officer for England, has warned of an 'apocalyptic scenario' where diseases become resistant to all our types of antibiotics. Dr Margaret Chan, former Director-General of the World Health Organisation, has said 'we face a post-antibiotic era, in which many common infections will no longer have a cure and, once again, kill unabated'. The British government talks about 'ten million deaths per year' if something is not done.³¹⁶

³¹⁶ 'UK on track to cut antibiotic use in animals as total sales drop 9%', Department for Environment, Food & Rural Affairs, UK Government website, 17 Nov 2016

Si nous voulons empêcher l'apparition de nouvelles maladies ainsi que de nouvelles formes de maladies déjà existantes, nous ferions mieux de nous débarrasser de notre système d'élevage intensif des animaux.

LES ANTIBIOTIQUES

L'élevage intensif est une pratique qui angoisse les animaux et affaiblit leur système immunitaire, tout en les exposant à des conditions insalubres. Il n'est donc pas surprenant que les maladies soient pléthores dans ces élevages. Pourtant, au lieu de fournir de meilleures conditions de vie à ces animaux, l'industrie leur administre des antibiotiques.

Les antibiotiques sont des médicaments miracles qui ont transformé la médecine moderne et qui ont sauvé d'innombrables vies humaines depuis leur découverte, il y a de cela moins de cent ans. Cependant, nous sommes devenus insouciant. Nous les prenons inutilement ou nous ne terminons pas le traitement prescrit. Nous les ajoutons aussi à la nourriture des animaux d'élevage, qu'ils en aient besoin ou non, et souvent simplement en raison de leurs qualités de stimulateur de croissance. Nous les utilisons de manière excessive, et nous avons dès lors provoqué l'émergence de nouvelles formes de superbactéries très résistantes.

Sally Davies, la médecin-chef de la Santé publique britannique, a mis en garde contre un « scénario apocalyptique » selon lequel les maladies deviendront résistantes à tous les types d'antibiotiques que le monde connaît. La docteure Margaret Chan, ancienne directrice générale de l'Organisation mondiale de la Santé, a, pour sa part, déclaré que « nous faisons face à une ère post-antibiotique, durant laquelle de nombreuses infections courantes ne seront plus guérissables et, une fois encore, tueront sans relâche ». Le gouvernement britannique parle de « dix millions de décès par an » si aucune mesure n'est prise³¹⁷.

³¹⁷ 'UK on track to cut antibiotic use in animals as total sales drop 9%', Department for Environment, Food & Rural Affairs, UK Government website, 17 Nov 2016

In the US, it is estimated that around 70 per cent of all antibiotics used are fed to pigs, poultry and cows.³¹⁸ In Australia, data is less easy to come by and industry secrecy about antibiotics use has been blamed for undermining efforts to prevent superbugs developing.³¹⁹ In the European Union, use of antibiotics for non-medical purposes, including adding them to animal feed, has been banned since 2006,³²⁰ and the amount of antibiotics given to farmed animals in the UK has slowly been dropping in recent years. But animals are still given the drugs in substantial quantities, and this threatens all of our futures. The situation is so serious that in 2016 the United Nations General Assembly held a meeting involving all 193 member states to discuss solutions.³²¹

What can individuals do ? we can use antibiotics only when we really need them and ensure we finish the course, and we can stop eating animal products. Even organic meat, milk and eggs can come from animals who have been given antibiotics.³²²

FOR THE ADVENTURE

There are lots of great reasons to try vegan for 31 days. Most people will say they are doing it for the animals, for the environment or for their own health. But some people do it just because. For them it is a challenge, to see what it would be like, to see if they can do it and to see how their life might change.

³¹⁸ ‘Antibiotics for animals to be restricted under government plans to beat drug resistance’, Sarah Knapton, Telegraph, 13 May 2016

³¹⁹ ‘Secrecy surrounding antibiotic use on Australian farms sparks superbug fears’, Melissa Davey, Guardian, 21 Sept 2016

³²⁰ ‘UK on track to cut antibiotic use in animals as total sales drop 9%’, Department for Environment, Food & Rural Affairs, UK Government website, 17 Nov 2016

³²¹ ‘Secrecy surrounding antibiotic use on Australian farms sparks superbug fears’, Melissa Davey, Guardian, 21 Sept 2016

³²² ‘Is it time for an antibiotic-free label on our food?’, Tom Levitt, Guardian, 18 Jun 2015

Aux États-Unis, environ 70 % de tous les antibiotiques utilisés seraient administrés aux porcs, à la volaille et aux vaches³²³. En Australie, les chiffres sont moins faciles à obtenir ; ce secret industriel concernant l'utilisation des antibiotiques a d'ailleurs été critiqué parce qu'il compromet les efforts visant à empêcher le développement des superbactéries³²⁴. L'utilisation d'antibiotiques à des fins non médicales, y compris leur ajout à la nourriture pour animaux, est interdite depuis 2006 dans l'Union européenne³²⁵, tandis que la quantité d'antibiotiques administrés aux animaux d'élevage au Royaume-Uni a été progressivement diminuée au cours des dernières années. Toutefois, les animaux d'élevage reçoivent toujours ces médicaments en quantités non négligeables, menaçant ainsi notre avenir à tous. La situation est si alarmante qu'en 2016, l'Assemblée générale des Nations unies a tenu une réunion à laquelle les 193 États membres ont participé pour trouver des solutions³²⁶.

Que pouvons-nous faire de notre côté ? Nous pourrions, entre autres, prendre des antibiotiques uniquement lorsque nous en avons réellement besoin et nous assurer de terminer le traitement prescrit. Nous pourrions aussi mettre un terme à notre consommation de produits dérivés d'animaux. Même les œufs, la viande, le lait qui portent l'appellation biologique peuvent eux aussi provenir d'animaux qui ont consommé des antibiotiques³²⁷.

POUR L'AVENTURE

Les raisons de tester le véganisme pendant 31 jours sont nombreuses. La majorité des gens diront qu'ils le font pour les animaux, pour l'environnement ou pour leur propre santé. Toutefois, certaines personnes le font juste par curiosité. Elles perçoivent ce mois comme l'occasion de relever un nouveau défi. Elles participent à cette aventure pour découvrir un autre mode de vie, pour voir si elles sont capables de s'y tenir, et pour en constater les effets sur leur vie.

³²³ 'Antibiotics for animals to be restricted under government plans to beat drug resistance', Sarah Knapton, Telegraph, 13 May 2016

³²⁴ 'Secrecy surrounding antibiotic use on Australian farms sparks superbug fears', Melissa Davey, Guardian, 21 Sept 2016

³²⁵ 'UK on track to cut antibiotic use in animals as total sales drop 9%', Department for Environment, Food & Rural Affairs, UK Government website, 17 Nov 2016

³²⁶ 'Secrecy surrounding antibiotic use on Australian farms sparks superbug fears', Melissa Davey, Guardian, 21 Sept 2016

³²⁷ 'Is it time for an antibiotic-free label on our food?', Tom Levitt, Guardian, 18 Jun 2015

For everyone, though, there is a period of adjustment — of learning, finding new foods and recipes and sometimes discovering new ways of cooking. Almost everyone reports that, where they had expected to feel more limited in their food choices, instead a whole new world of amazing ingredients opens up before them.

Research shows that most of us cook just nine different meals on a repetitive loop, even though we may own several recipe-packed cookbooks.³²⁸ We get stuck in a rut, and as a result we lose all passion for our food. It's easily done. After all — which of us, when walking through the supermarket aisle, stops to pick up dudhi, samphire or okra to use in a midweek meal?

Vegans. That's who!

'There is so much variety out there, and I think my taste buds have changed since I eat so much more fresh wholefoods — food just tastes that much better.'

Emily J., London, UK, Veganuary Class of 2017

Ok, so not all vegans create exotic dishes and even those who do probably don't do so every day of the week, but people who take part in Veganuary often say that the culinary shake-up means they are trying foods they have never tried before. They are making new meals and rediscovering their love of great food. But they also find that shops are full of vegan convenience foods, so on the days when they feel like pie and mashed potato, that's exactly what they can have.

The fact that 99 per cent of people who take part in Veganuary would recommend it to others shows just how much fun those 31 days can be. The most common response to the question: What advice would you give to someone thinking about trying vegan for 31 days? Is: *Do it. There is nothing to lose and so much to gain.*

³²⁸ 'A nation of aspiring foodies stuck in a nine-meal rut', Ocado Group website, 22 Feb 2015

Tous les participants connaissent néanmoins une période d'ajustement durant laquelle ils apprennent et découvrent de nouveaux ingrédients, de nouvelles recettes, et parfois même de nouvelles méthodes de cuisine. Pratiquement tous affirment que, là où ils s'attendaient à se sentir plus limités dans leurs choix alimentaires, un nouveau monde d'ingrédients exquis s'est ouvert à eux.

Les chercheurs ont constaté que la plupart d'entre nous ne cuisinons que neuf repas différents en boucle, même si nous possédons plusieurs livres de cuisine débordant de recettes³²⁹. Nous nous enlisons dans une routine culinaire et, par conséquent, nous perdons toute passion pour la cuisine. Cette routine s'installe plus vite qu'on ne pourrait le croire. Après tout, qui se promène dans les rayons du supermarché et s'arrête devant les Calebasses, les salicornes ou les okras pour préparer un repas en milieu de semaine ?

Les véganes, bien entendu !

« Le monde regorge de diversité et je pense que mes papilles gustatives se sont développées depuis que je mange davantage d'aliments frais et de qualité. La nourriture a tout simplement meilleur goût ».

Emily J., Londres, Royaume-Uni, Veganuary 2017

Bon, tous les véganes ne préparent pas des plats exotiques, et même ceux qui le font ne se mettent probablement pas aux fourneaux tous les jours de la semaine. Néanmoins, les participants *Veganuary* mentionnent souvent que ce chamboulement culinaire les encourage à essayer des aliments qu'ils n'avaient jamais goûtés auparavant. Ils confectionnent de nouveaux repas et redécouvrent le plaisir de la bonne chère. Ils découvrent également que les commerces sont truffés de plats préparés véganes. Ainsi, les jours où ils ont une envie d'une tourte et de purée de pommes de terre, c'est exactement ce qu'ils mangent.

Le fait que 99 % des participants au programme *Veganuary* le recommandent prouve à quel point ces 31 jours peuvent être amusants. La réponse la plus fréquente à la question « Quel conseil donneriez-vous à quelqu'un qui envisage d'essayer le véganisme pendant 31 jours ? » est : « Faites-le. Il n'y a rien à perdre et tant à gagner. »

³²⁹ 'A nation of aspiring foodies stuck in a nine-meal rut', Ocado Group website, 22 Feb 2015

‘My advice for people thinking about trying veganism is: go do it! If January is when you’ve got that extra power, and you can join the Veganuary community and get it done, then try it and it will be the best decision you ever made.’

Tim Shieff, professional free runner, UK

SO, WHAT WILL I ACHIEVE?

‘It’s like having an epiphany and to begin with you want to shout what you have learned from the rooftops. I have made some great friends online, I have made some great friends in the ‘free-from” aisle in my local supermarket! I’m 28 pounds lighter and now run three times a week as part of my vegan running club. To say it has improved several aspects of my life for the better would be an understatement!’

Laura-Jayne W., Shropshire, UK, Veganuary Class of 2017

Everyone who tries vegan for 31 days gets something different out of it. For some, their health improves radically. The niggles, illnesses and conditions they once experienced clear up, and they are left with a new vigour, a newfound confidence and a much brighter future. Amateur and professional athletes report training benefits and say they wish they had done it sooner.

Lots of people lose weight, which is great if they needed to. Those whose weight is on the low side, too, are often pleased to see they can make these dietary changes without losing additional weight.

But not everyone will notice an instantaneous, miraculous change. For some people, the fact that *nothing* changes is what is so great — they can still cook tasty food, feel the same as they did before and can still eat out with friends in local restaurants. They’re just doing it all plant-based.

« Je n'ai qu'un conseil pour ceux qui pensent à essayer le véganisme. Faites-le ! Si janvier est le mois où vous avez ce brin d'énergie en plus, et que vous vous sentez prêt à rejoindre la communauté Veganuary pour tenter l'expérience, alors lancez-vous. Ce sera la meilleure décision de votre vie. »

Tim Shieff, coureur professionnel, Royaume-Uni

ALORS, QUE VAIS-JE ACCOMPLIR EXACTEMENT ?

« C'est une véritable révélation. Au départ, vous voulez crier ce que vous avez découvert sur tous les toits. Je me suis fait de bons amis en ligne et dans le rayon végane de mon supermarché local ! J'ai perdu treize kilos, et je cours trois fois par semaine avec mon club de jogging végane. Affirmer que le véganisme a amélioré de nombreux aspects de ma vie est un euphémisme ! »

Laura-Jayne W., Shropshire, Royaume-Uni, Veganuary, année 2017

Tous ceux qui entreprennent ces 31 jours en retirent quelque chose de différent. Pour certains, c'est leur santé qui s'améliore radicalement. Leurs soucis, maladies et affections d'avant disparaissent. Ils acquièrent une nouvelle vigueur, une nouvelle confiance en eux, et l'avenir leur sourit. Les athlètes amateurs et professionnels parlent des bienfaits sur leurs entraînements et affirment qu'ils auraient aimé se lancer plus tôt.

Beaucoup perdent du poids, ce qui est formidable s'ils le souhaitent. Les personnes plus minces sont souvent heureuses de voir qu'elles peuvent opérer ces changements alimentaires sans pour autant perdre davantage de poids.

Tout le monde ne constatera toutefois pas nécessairement un changement instantané et miraculeux. Pour certaines personnes, c'est le fait que *rien* ne change qui est si fantastique. Elles peuvent toujours concocter des petits plats savoureux, elles ne se sentent pas différentes, et elles peuvent toujours sortir pour manger avec des amis au restaurant du coin. La seule différence est qu'elles sont véganes.

Those who have struggled with the realities of animals — perhaps they have seen reports in newspaper or online about the treatment of animals — say they feel that a weight has been lifted from them. They never wanted to be part of the cruelty, but they did not know how to separate themselves from it. For them, a clearer conscience changes their whole outlook on life. Bringing practice in line with principles is also a wonderful outcome for those concerned about our planet, its wild spaces and its inhabitants.

One interesting consequence is that some people say they feel more connection with nature. Understanding the impact of our food choices inevitably rings alarm bells, but it also makes us more aware of how beautiful and fragile this planet is. Lots of people say they enjoy being out in nature more, and they feel a greater sense of connection, empathy and even compassion, which spills into every part of their lives.

There are so many possible outcomes and we can't say for sure how being vegan will change *your* life. There is only one way to find that out.

HOW TO GO VEGAN

...

This is the big question — how exactly do we make this change in our lives? Since most of us were brought up eating meat, milk and eggs, it's natural to wonder about what we'll miss when leaving these products behind. But going vegan doesn't have to feel like a huge sacrifice. In fact, it really should not feel anything like that at all!

Some people — but not all — find that it's easier to switch one product at a time, so it doesn't seem like an overwhelming overhaul of their diet. They may try various brands of meat-free sausages or burgers to start with, then decide to stick to one that they like best. They may find that the faux fish fingers taste just like real fish, and start to include these in their diet before switching to dairy-free yoghurts and milks. Whether you're a toe-dipper or a cannonballer into the world of veganism, you can get that taste you love without the animal suffering, cholesterol and poor environmental record. You just need to know where to look!

Ceux qui ont été bouleversés par les conditions de vie des animaux à la suite de reportages dans la presse ou en ligne sur les mauvais traitements qu'endurent les animaux se disent libérés d'un poids. Ils n'ont jamais voulu prendre part à cette cruauté, mais ne savaient pas comment s'en affranchir. Ils ont la conscience plus tranquille, et leur perception de la vie change du tout au tout. Accorder sa manière d'agir avec ses principes est un merveilleux aboutissement pour ceux qui se soucient de la planète, de ses milieux sauvages et de ses habitants.

Certaines personnes disent se sentir plus en lien avec la nature. La sensibilisation à toutes les retombées qu'engendrent nos choix alimentaires tire inévitablement une sonnette d'alarme, mais elle nous permet aussi de prendre davantage conscience de la splendeur et de la vulnérabilité de notre planète. Un grand nombre de personnes affirment qu'elles aiment davantage se retrouver dans la nature et qu'elles ressentent une connexion plus forte, plus d'empathie voire même plus de compassion, et que ces sentiments se reflètent dans tous les aspects de leur vie.

Il y a tellement de résultats possibles et nous ne pouvons pas déterminer avec certitude la manière dont le véganisme affectera votre vie. Il n'existe qu'un moyen de le découvrir.

VOTRE AVENTURE VÉGANE, COMMENT ?

...

Comment opérer ce changement dans nos vies ? C'est la grande question. La plupart d'entre nous ont grandi en consommant de la viande, du lait et des œufs, il est tout à fait naturel de se demander ce qui nous manquera lorsque nous laisserons ces produits derrière nous. Devenir végane ne doit toutefois pas être perçu comme un énorme sacrifice, absolument pas !

Certains préfèrent remplacer un produit à la fois, de sorte que la transition ne leur semble pas être un bouleversement radical de leur mode d'alimentation. Ils peuvent commencer par essayer différentes marques de saucisses ou de hamburgers sans viande avant de déterminer celle qu'ils préfèrent. Ils peuvent trouver que les faux bâtonnets de poisson ont le même goût que les vrais, et commencer à les inclure dans leur alimentation avant de passer aux yaourts et aux laits végétaux. Que vous entriez dans le monde du véganisme pas à pas ou du jour au lendemain, vous pouvez retrouver les goûts que vous aimez sans la souffrance des animaux, le cholestérol et le bilan environnemental catastrophique. Il suffit de savoir où chercher !

Like all new habits and lifestyles, there will be a period of adjustment while you learn which foods are vegan and where to find them, but it really won't take long before you're veganing like a pro. There is not space in this book to share with you all the great vegan brands and products you can find in your local shops, but what we can do is give you some good general tips. Then it's over to you to do a little research of your own.

Before we get started, a brief word of advice about putting pressure on yourself: please don't. If you are keen to try veganism but find you fall off the wagon, don't assume that veganism is not for you? You just made a mistake. That's OK, we're all human. Just start again. Every day you eat plant-based is a wonderful thing, so don't worry too much about the odd hiccup.

Toute nouvelle habitude et tout nouveau mode de vie s'accompagnent d'une phase d'adaptation pendant laquelle vous apprenez quels aliments sont végétaliens et où les trouver, mais vous ne tarderez pas à véganiser vos recettes comme un chef. Il n'y a pas suffisamment de place dans ce livre pour partager avec vous toutes les excellentes marques et de délicieux produits véganes disponibles dans vos commerces locaux, mais nous pouvons déjà vous donner quelques bons conseils pour commencer. Ensuite, il vous appartient de mener vos propres recherches.

Avant toute chose, ne vous mettez surtout pas la pression. Si vous êtes enthousiaste à l'idée d'essayer le véganisme, mais que vous vous apercevez que vous perdez le contrôle, évitez de croire que cette alimentation ne vous convient pas. Vous avez juste commis une erreur. Ce n'est pas grave, nous sommes tous humains. Il suffit de recommencer. Chaque jour de véganisme est une merveilleuse initiative, alors ne vous inquiétez pas trop des petits impairs.

LA TRADUCTION DE TEXTE MILITANT ET PROSÉLYTE

1. Le public cible

Nous analysons le public source de l'auteure grâce à l'analyse discursive afin de souligner plus facilement les caractéristiques de l'original. *How to Go Vegan* est un livre qui s'adresse aux néophytes véganes, et aux personnes qui envisagent d'entreprendre ce changement d'alimentation. Le livre se veut à la portée de tous. L'association *Veganuary* parle de « *mainstream audience* » ; à ce titre, l'auteure, membre de l'association, affirme que le public visé est très vaste. L'auteur ne vise donc pas une tranche d'âge ni un genre en particulier ; sont susceptibles d'être intéressés par le sujet et d'acheter le livre des adultes comme des adolescents, des femmes comme des hommes, de toutes convictions. Cependant, malgré la volonté de *Veganuary* de rendre le livre le plus accessible possible intellectuellement grâce au registre utilisé et économiquement grâce au prix attractif d'une livre en format Kindle, l'achat ou non de ce livre dépend d'une curiosité intellectuelle, d'une conscience des problématiques culturelles, environnementales, philosophiques et éthiques. *De facto* la tranche visée est une tranche assez instruite, qui est sensibilisée politiquement et idéologiquement, et bénéficiant donc d'une certaine éducation.

De plus, étant donné que le livre traite du choix de consommer de la viande ou non, nous pouvons supposer que le livre est orienté vers des personnes qui peuvent faire leurs propres choix en matière de consommation. Le livre pourrait donc concerner principalement des adultes, bien que de jeunes adolescents puissent également influencer les choix de consommation au sein de leur foyer, en demandant par exemple certains produits à leurs parents.

L'auteure s'adresse en outre à un public anglophone. En effet, le livre cite de nombreuses références culturelles et lieux appartenant à la culture anglophone, et plus particulièrement britannique. Ces références culturelles ont pour objectif d'ancrer le lecteur dans un cadre culturel qui lui est familier.

Une fois le public source établi, nous pouvons désormais esquisser notre public cible. Nous nous sommes appuyée sur deux aspects pour établir ce profil. Le premier aspect est évidemment le livre en lui-même, et le second est le type de personne francophone susceptible de s'intéresser au véganisme.

Après lecture de certaines enquêtes sociodémographiques, nous avons d'abord hésité à réorienter la traduction vers un public plus restreint. Nous avons cependant rebroussé chemin, car même si ces études attirent l'attention sur certaines caractéristiques récurrentes de la communauté végane francophone actuelle, les mœurs et mentalités pourraient très vite évoluer, et le public cible sélectionné n'aurait donc plus lieu d'être d'ici quelques années. En effet, les personnes décidant de devenir végane en raison des inquiétudes environnementales et sanitaires sont de plus en plus nombreuses, et aucune des études que nous avons consultées ne traitait de ces problématiques ; elles se concentraient toutes sur le véganisme d'un point de vue antispéciste. Nous avons alors décidé d'imiter au maximum le public du texte source.

En outre, le choix de notre public cible repose sur un contexte socioculturel et individuel. Comme le dit Florence Passy, le contexte socioculturel est à l'origine de l'identité de l'individu, et de la manière dont il interprète les choses ; il dicte la sympathie pour une cause, les sensibilités de l'individu. Les structures sociales et la culture qui correspondent à un individu, ainsi que ses expériences personnelles sont des facteurs déterminants de son engagement envers une cause³³⁰.

Toutefois, étant donné que les motivations pour devenir végane sont nombreuses, le contexte individuel ne peut être réellement délimité, car chaque personne possède ses propres motivations. Comme exprimé plus haut, les personnes susceptibles de se tourner vers un style de vie végane peuvent être motivées par un nombre de facteurs interconnectés par l'environnement, le bien-être animal, ou la santé. À cause de cette dimension individuelle des motivations, nous ne pouvions pas restreindre notre public à un profil type du végane.

De plus, il s'agit d'un guide dont le but est d'aider des personnes déjà convaincues ou presque dans leur démarche ; les personnes néophytes se sont en général préalablement informées, et possèdent donc certaines notions relatives au véganisme. Nous estimons donc nous adresser à des personnes conscientes de la problématique, et nous utilisons par conséquent la terminologie spécifique relative aux domaines évoqués. Toutefois, nous devons garder la dimension « d'accessible pour tous ». En effet, le lectorat est supposément éveillé au sujet et est conscient de la gravité de la situation, mais n'est peut-être pas informé de tous les points développés dans le livre. Nous avons donc tenté de simplifier les tournures au maximum de manière à optimiser l'accessibilité de l'information.

³³⁰ Passy, Florence. *L'action altruiste*. Genève, Suisse: Librairie Droz. doi:10.3917/droz.passy.1998.01, 1998.

Il existe néanmoins des différences dans le public cible par rapport au public source. Dans le cas de *How to Go Vegan*, la principale différence entre les deux lectorats est qu'ils ne parlent pas la même langue et ne proviennent pas du même pays, et ne partagent donc pas la même culture, les mêmes conventions ou les mêmes normes.

L'auteure évoque en effet un champ référentiel appartenant à la culture anglophone, et principalement britannique. Étant donné que nous avons opté pour un public universel, nous devons prendre en compte la francophonie dans son ensemble, et utiliser un vocabulaire et des références culturelles qui peuvent être compris par tous les Belges, Français, Suisses et Québécois. Nous avons alors tenté d'écarter toute variation régionale, et de traduire en suivant les normes de l'Académie française.

Nous ne pouvions donc réadapter toutes les données du livre pour un pays en particulier. Nous avons par conséquent décidé de garder les données citées même si elles appartenaient à un pays en particulier, par exemple les États-Unis, car la cause végétarienne est un mouvement mondial, et les chiffres restent percutants, même s'ils ne se rattachent pas à un pays francophone :

— *In the United States six per cent of the population now identify as vegan*1 .
*In the United Kingdom, there has been a 260 per cent rise over the past decade, with now more than half a million vegans in the country*2 .

Aux États-Unis, 6 % de la population se disent végétariennes³³¹. Au cours des dix dernières années, la population végétarienne du Royaume-Uni a augmenté de 260 %. Le pays compte maintenant plus d'un demi-million de végétariennes³³². (p.24)

Toutefois, bien que nous ayons opté pour un public cible assez vaste, certaines caractéristiques doivent être prises en compte à l'heure de traduire. En effet, selon une enquête réalisée par Jonathan Fernandez sur le spécisme, le sexisme et le racisme, il existe une convergence des luttes féministe, animaliste et antiraciste³³³. Ces mouvements luttent contre « la hiérarchisation arbitraire des individus et l'idée d'une domination "naturellement juste" »³³⁴. Comme le disent Christiane Bailey et Axelle Playoust,

Féminisme et antispécisme ne doivent pas être perçus comme deux luttes

³³¹ 'Top Trends in Prepared Foods 2017: Exploring trends in meat, fish and seafood; pasta, noodles and rice; prepared meals; savory deli food; soup; and meat substitutes', Global Data website, June 2017

³³² 'Vegan Society Poll', Ipsos Mori website, 17 May 2016

³³³ Fernandez, Jonathan. (2015). « Spécisme, sexisme et racisme. Idéologie naturaliste et mécanismes discriminatoires ». *Nouvelles Questions Féministes*, vol. 34(1), 51-69. doi:10.3917/nqf.341.0051.

³³⁴ Bailey, Christiane. Playoust, Axelle. (2016). « Féminisme et cause animale ». *Ballast*, 5(2), p. 87. <https://www.cairn.info/revue-ballast-2016-2-page-80.htm>.

séparées mais comme des mouvements solidaires qui se battent contre des formes de domination qui ne sont pas seulement injustes, mais également fondamentalement liées et qui ont un agenda largement commun. Les féministes, et plus généralement les militant. e. s progressistes animé. e. s d'une volonté de combattre toutes les formes de domination et d'oppression ne peuvent faire l'impasse d'une remise en question de la violence envers les autres animaux^{335 336}.

L'antispécisme est une « Vision du monde qui récusé, par opposition au spécisme, la notion de hiérarchie entre les espèces animales et, particulièrement, la supériorité de l'être humain sur les animaux. Accordant à tous les individus, indépendamment de l'espèce à laquelle ils appartiennent, un même statut moral, l'antispécisme combat toutes les formes de maltraitance et d'exploitation animales. »

L'antispécisme s'oppose donc au spécisme, qui est l'idéologie carniste. De nombreuses associations francophones comme PETA ou L214 sont antispéciste. Nombre de personnes deviennent véganes pour s'opposer à l'exploitation des animaux, ou pour s'opposer à l'industrie, mais ne sont pas antispécistes. Le véganisme découle tout d'abord d'une conscientisation politique, idéologique et éthique. Par conséquent, nous estimons que notre public a conscience des inégalités entre d'autres groupes, ou milite peut-être pour d'autres causes. Ainsi, nous souhaitons respecter la terminologie utilisée au sein d'autres causes. Nous avons donc porté une attention particulière au choix des mots. Par exemple, nous n'utilisons pas le terme « homme » pour parler de l'espèce humaine dans son ensemble dans notre traduction, car cette expression est critiquée par les mouvements féministes, et nous avons opté pour des expressions comme « espèce humaine », « humanité », « humains ».

Par conséquent, nous avons décidé de garder un public cible comparable à l'original, soit un public ayant comme caractéristique commune un intérêt pour le véganisme. La grande différence entre les publics ciblés dans l'original et la traduction est donc la langue et la culture. Cette différence justifiera des adaptations culturelles de manière à reproduire au mieux l'effet escompté sur le lectorat, ainsi que des équivalences idiomatiques pour reproduire le sens d'origine. Ce public correspond à un public francophone de tout âge, de tout genre, de tout niveau de connaissance sur le sujet, mais conscient de la problématique, et donc qui possède un certain niveau d'éducation.

³³⁵ Bailey, Christiane. Playoust, Axelle. *Op.Cit.* p. 93.

³³⁶ <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/antispécisme/188254>

2. La finalité : la théorie du *skopos*

Notre stratégie de traduction se définit sur la théorie du *skopos* de Hans Vermeer et de Katharina Reiss³³⁷, ainsi que toutes les conventions qui en découlent à travers l'analyse discursive du texte source, en prenant en compte les caractéristiques de la traduction de textes militants.

La théorie du *skopos* développée par Hans Vermeer et Katharina Reiss³³⁸ explique que le traducteur doit se concentrer sur son public cible lorsqu'il traduit un texte. Hans Vermeer et Katharina Reiss dit que le traducteur est un médiateur linguistique entre les différentes cultures, car les personnes touchées par le texte source ne vivent pas dans le même contexte linguistique et culturel que les personnes touchées par le texte cible, mais ajoute que le traducteur est également un auteur³³⁹ ; le rôle du traducteur est de rendre un texte intelligible pour un public préalablement ciblé, en suivant une démarche gouvernée par le dicton « la fin justifie les moyens ».

Dans la théorie du *skopos* (qui signifie « but », « finalité » en grec), la traduction est envisagée comme une activité avec une finalité précise qui est appelée le *skopos*, et un texte final spécifique appelé le *translatum*³⁴⁰. Une traduction, son but et son contenu, est entreprise à condition qu'elle réponde à des besoins et attentes d'un client ; à condition que le texte ait un but, une finalité.

The highest rule of a theory of translational action is the 'skopos rule': any action is determined by its purpose, i.e. it is a function of its purpose or *skopos*.³⁴¹

Les méthodes et stratégies de traduction qui régissent les choix du traducteur résultent de la finalité même du texte cible. La théorie du *skopos* est assez générale de manière à être applicable à un grand nombre de langues, mais le traducteur doit tout de même se plier à deux règles, celle de la fidélité et celle de la cohérence. La règle de cohérence appelle à la cohérence intratextuelle, donc la cohésion au sein du texte même de sorte qu'il soit à la portée du public cible, « the message should be coherent 'in itself' and 'sufficiently' coherent with the situation in which it is received, the latter aspect being the crucial one »³⁴².

³³⁷ Reiss, Katharina, Vermeer, Hans J. *Towards a General Theory of Translational Action: Skopos Theory Explained*, Transl. Christiane Nord. London; New York: Routledge, 2013

³³⁸ *Idem.*, p. 240.

³³⁹ *Idem.*, p.8.

³⁴⁰ *Idem.*, p. 11.

³⁴¹ *Idem.*, p.90

³⁴² *Idem.* p. 95

La règle de fidélité, ou cohérence intertextuelle, exige une certaine fidélité à l'original de la part du traducteur.

In a translational action as a specific form of transfer, particularly a transfer which imitates a source text, there is a second aim, along with the coherence-for-the-recipient (intratextual coherence, Ö6.2.) described above, i.e. coherence between the source and the target texts (intertextual coherence). This type of coherence is determined by the translator's understanding of the source text (after consulting the source-text producer, if necessary) and by the *skopos* governing the *translatum*.³⁴³

Le traducteur doit jouer de ces deux règles pour fournir une traduction qui respecte le texte source, et qui convient à un public cible prédéfini.

La finalité de la traduction militante est de mettre à disposition du public francophone des textes proposés uniquement en anglais pour qu'il puisse se prononcer sur le sujet³⁴⁴. Dans le cas de la traduction de *How to Go Vegan*, le *skopos* est le même que celui du texte source : informer, guider, convaincre.

3. La démarche

Notre première démarche fut celle de la recherche documentaire. En effet, comme le dit Christine Durieux dans son principe de documentation préalable à la traduction³⁴⁵, il est primordial d'entamer une démarche documentaire, et par extension du lexique qui s'y rapporte, avant de commencer à traduire ; le thème et le vocabulaire adéquat doivent être connus en amont. En effet, la maîtrise du sujet est de grande importance pour ce type de traduction, car il est impossible de partager le savoir que nous ne détenons pas, et encore moins de véhiculer les subtilités du thème abordé si elles ne sont pas connues.

Bien qu'il ne s'agisse pas d'un ouvrage « technique » à proprement dit, le livre traite d'un concept spécifique comprenant certains passages techniques, et nécessitent donc une recherche documentaire. Comme le dit Christine Durieux, « la démarche mise en œuvre pour effectuer la traduction d'un texte technique va bien au-delà de la recherche de termes ou de tournures, elle exige une *compréhension* du texte. (...) Les vrais problèmes de la traduction

³⁴³ *Idem.*, p.103

³⁴⁴ PAGNOULLE, Christine. *Op. Cit.*, p.17

³⁴⁵ DURIEUX, Christine. (1990). « La recherche documentaire en traduction technique : conditions nécessaires et suffisantes ». *Meta*, 35 (4), p. 669-675

technique ne sont pas tant d'ordre lexical que notionnel, d'où la nécessité de procéder à une recherche documentaire de nature à éclairer le traducteur sur le sujet traité »³⁴⁶. Le but de cette recherche fut de nous « assurer une base solide » à l'aide de sources documentaires écrites ou orales. Pour ce faire, nous avons lu des articles, des rapports et des documents académiques traitant de l'élevage, du véganisme, et du militantisme. France Neven nous a également recommandé des ouvrages de certains chefs de file francophones du mouvement végane comme Aymeric Caron, Aurélien Barrau ou encore Gwendoline Yzèbe. Internet joue un rôle important dans la sensibilisation au véganisme, par le biais de sources orales comme écrites. Étant donné que le livre choisi présentait un registre courant marqué d'une certaine oralité, nous nous sommes rendue sur des blogs, nous nous sommes abonnée à des chaînes YouTube relatives au sujet comme celles d'Alice Esmeralda et de Lloyd Lang, et nous avons regardé des documentaires pour nous inspirer du discours oral qu'ils emploient. Cette démarche de recherche holistique nous a permis d'appréhender les thèmes abordés dans leur ensemble de manière à pouvoir construire notre savoir autour de cette base pour ensuite effectuer des recherches terminologiques ponctuelles plus rapidement, grâce à notre savoir acquis. Nous avons donc consulté des sources majoritairement favorables au véganisme, afin de connaître les arguments généralement développés par les militants véganes, pour ensuite appréhender plus aisément les arguments exposés dans notre livre. Aussi, puisque nous avons décidé que nous traduirions selon le français de l'Académie française, nos sources terminologiques étaient essentiellement françaises.

Les documents étudiés étaient rédigés tant en anglais qu'en français, car « menée parallèlement dans la langue de départ et dans la langue d'arrivée, cette démarche était non seulement la phase sémasiologique, mais aussi dans la phase onomasiologique, puisqu'elle fournit en même temps que des éléments de compréhension la terminologie et la phraséologie pertinente »³⁴⁷. Cette recherche bilingue aide donc à réduire considérablement la recherche terminologique ponctuelle, puisqu'« il est infiniment plus rapide et efficace de privilégier la compréhension du texte par le biais de l'étude documentaire »³⁴⁸. De plus, nous estimons que cette démarche permet aux traducteurs peu expérimentés comme nous de gagner en confiance à l'heure de traduire, car elle lui permet de rassembler des connaissances thématiques, terminologiques et phraséologiques.

³⁴⁶DURIEUX, Christine. *Op.cit.* p. 669

³⁴⁷ *Idem.*, p. 672.

³⁴⁸ *Idem.*, p.673.

3.1. Le vocabulaire spécialisé

Le vocabulaire spécialisé nous a donné bien du fil à retordre. En effet, il n'est pas toujours aisé de trouver les équivalents en français, car les techniques d'élevage et le matériel à disposition des éleveurs varient en fonction des régions du monde.

Le style et le vocabulaire utilisés ne doivent pas déranger le lecteur, car le livre se veut avant tout oral et « agréable » à lire. Cependant, si le lecteur souhaite faire de plus amples recherches, par exemple concernant le type de cages utilisées pour les cochons dans les différents types d'élevages, ou simplement vérifier des données évoquées, il est primordial d'utiliser le vocabulaire spécialisé exact pour faciliter sa recherche.

Citons cet exemple,

*Even in the countries where **gestation crates** are banned, **farrowing crates** remain legal.*

Même dans les pays où les **cages de gestations** sont interdites, les **cases de mise-bas** restent malgré tout légales.

Les cases de mise-bas sont légèrement différentes des cages de gestations, car elles permettent aux porcelets de téter. Dans ce cas, même si les noms spécifiques des cages n'évoquent sûrement rien au lecteur, il comprend tout de même qu'il s'agit de cages pour les truies. Le vocabulaire spécialisé dans le contexte n'obstrue donc pas la compréhension.

4. La traduction militante

Nous nous sommes tout d'abord questionnée sur les différences dans la démarche de traduction qui peuvent exister entre la traduction « neutre » et la traduction militante. Comme le dit Christine Pagnoulle, « les problèmes auxquels est confronté le traducteur militant ne sont pas différents de ceux qui se posent dans d'autres domaines de la traduction dite pragmatique : connaissance de la discipline, nécessité de révisions rigoureuses et de coordination entre acteurs dans un projet de plus longue haleine, recours à des outils informatiques, vérification des sources, intervention afin de rectifier des erreurs ou de rendre le texte compréhensible³⁴⁹ ». Nous nous sommes ensuite attaquée à l'objectif de la traduction. D'un point de vue théorique, « l'objectif est toujours le même : permettre aux lecteurs de la langue cible de prendre connaissance du texte dans les meilleures conditions³⁵⁰ ». Comme évoqué dans l'analyse discursive, le texte possède une visée appellative. Cette visée a pour fonction de sensibiliser le lecteur, de l'informer pour le rallier à sa cause, qui est ici la cause

³⁴⁹ PAGNOULLE, Christine. *Op. Cit.*, p. 26-27

³⁵⁰ *Idem.*, p. 18

animale.

4.1. Les procédés rhétoriques

Nous avons déjà déterminé que notre texte source était de type opératif. Pour que notre traduction soit également de type opératif, nous devons respecter certaines conventions et utiliser les procédés rhétoriques caractéristiques de ce type de texte. D'après Vermeer et Reiss, le type textuel opératif se manifeste par l'usage d'anaphores, d'allitérations, d'antithèses, de parallélismes, d'hyperboles et de questions rhétoriques.

L'anaphore

Une anaphore est « une figure d'insistance qui consiste à répéter un même mot ou une expression au début d'une proposition, d'un vers, d'une phrase ou d'une strophe³⁵¹ ».

En français les répétitions ne sont pas appréciées. Cependant, dans le cadre du texte opératif, elles sont primordiales, car elles permettent d'insister sur un élément que l'auteure souhaite souligner. Nous nous devons donc de les reproduire en français.

— *And again, and again,*

Et ainsi de suite, encore et encore, (p.39)

— *and all of them produce waste. A lot of waste.*

Chacun d'entre eux produit des excréments. Beaucoup d'excréments. (p.49)

— *The lives of most farmed animals are based on deprivation, suffering and loss. For most, there is no 'good life', and nor is there a humane death.*

Pour la plupart des animaux d'élevage, la vie se résume à la privation, la souffrance et la perte. Pour la plupart, il n'y a pas de « belle vie », ni de mort décente. (p.43)

Le parallélisme

Le parallélisme est un procédé de rhétorique qui consiste en des phrases construites de manière similaire et d'une longueur comparable ; c'est une figure de style d'insistance³⁵².

—*The breakfast bacon may have come from a factory-farmed pig whose feed was grown on land where ancient rainforests once stood, who was fed antibiotics routinely*

³⁵¹ Études littéraires. Les figures de style. <https://www.etudes-litteraires.com/figures-de-style/anaphore.php>

³⁵² <https://www.schoolmouv.fr/figures-de-style/parallélisme/figure-de-style>

just to keep him alive and whose meat, when processed, is known to cause bowel cancer in people. Or what about the milk in our tea?

Le bacon du petit-déjeuner ? Il nous vient probablement d'un porc de l'élevage industriel, régulièrement gavé aux antibiotiques dans l'unique but de le maintenir en vie, dont la nourriture a poussé là où se dressait auparavant une forêt tropicale ancestrale, et dont la viande, une fois transformée, est connue pour être une des causes du cancer des intestins chez l'humain. **Le lait dans notre café ?**

Nous avons adapté la tournure source de manière à la tourner en question pour créer un parallélisme de structure dans notre traduction pour insister sur ces deux produits.

— *I've never been faster, never been able to recover quicker, never looked better, I've never raced better, I've never been able to go so deep.*

Je n'ai jamais été aussi rapide, je n'ai jamais récupéré aussi vite, je n'ai jamais été aussi beau, je n'ai jamais couru, nagé ou pédalé si vite, Je n'ai jamais été aussi loin.

Ici, Dan Geisler insiste sur tous les bénéfices que le véganisme a eu sur sa vie. Nous avons donc imité la structure de sa parole pour obtenir un effet similaire en français.

L'hyperbole

L'hyperbole est « une figure d'amplification qui désigne l'ensemble des procédés d'exagération qui touchent la syntaxe et le lexique »³⁵³. Ce procédé rhétorique sert à laisser une impression sur le lecteur.

— Best. Decision. Ever !

« Meilleure. Décision. De toute ma vie ! » (p.31)

Le but est encore une fois ici de persuader le lecteur que cette transition végane sera la meilleure chose qu'il fera de sa vie. Nous mettons l'emphase sur cette décision en disant qu'il s'agit de la meilleure de toute, de manière à donner l'envie au lecteur de tenter l'expérience.

— *Almost everyone reports that, where they had expected to feel more limited in their food choices, instead a whole new world of amazing ingredients opens up before them.*

Pratiquement tous affirment que, là où ils s'attendaient à se sentir plus limités dans leurs choix alimentaires, un nouveau monde d'ingrédients exquis s'est ouvert à eux. (p. 66)

³⁵³ <https://www.etudes-litteraires.com/figures-de-style/hyperbole.php>

« Un monde d'ingrédients » est une hyperbole et une métaphore. L'auteur exagère sur l'abondance des produits végétaux disponibles pour laisser une impression positive sur le lecteur.

Les questions rhétoriques

How to Go Vegan regorge de questions rhétoriques. Il s'agit d'affirmations déguisées en questions, qui servent à mettre en évidence la réponse qui suit, ou dans ce cas, le fait que tout le monde a une cause qui lui est chère.

— If you care about any of these things – and who doesn't? -

Si vous vous souciez de l'un ou l'autre de ces sujets ³⁵⁴ (et qui ne s'en soucie pas ?)
(p.23)

Nous avons parfois reformulé les phrases anglaises pour qu'elles contiennent une question rhétorique, dans le but d'orienter la réponse du lecteur, de sorte que notre message ait plus d'influence sur lui.

— It is, of course, our food choices.

Comment ? Grâce à nos choix alimentaires, bien sûr. (p.23)

Aussi, Christine Pagnouille souligne l'importance du caractère idiomatique en traduction militante. « Ce côté ni col ni chemise ³⁵⁵ ». Le texte se doit d'être dynamique et fluide si nous voulons que notre lectorat adhère à notre thèse.

La coloration

La coloration est un procédé de traduction employé pour traduire un terme neutre ou simple en anglais par un mot ou une expression plus précise ou plus idiomatique en français.

³⁵⁶ Ce procédé rend le texte plus vivant et plus dynamique.

— *One participant **said** her chronic fatigue symptoms improved, another that her chronic muscle pain had disappeared.*

³⁵⁵ PAGNOUILLE, Christine *Op. Cit.* p. 21.

³⁵⁶ BALLARD, Michel. *La traduction de l'anglais au français*. Paris : Nathan, 1987.

Une participante **a même constaté** que le véganisme l'avait aidée à surmonter sa fatigue chronique, et une autre **a vu** ses douleurs musculaires chroniques disparaître. (p.57)

Nous remplaçons un mot neutre comme *say*, et nous le traduisons en français par un mot plus connoté, plus précis dans le but que le texte soit plus vivant et plus idiomatique.

5. La position et l'idéologie du traducteur

L'idéologie d'une traduction, et par extension la position du traducteur est particulièrement importante en traduction militante, car, comme le dit Maria Tymoczko dans « Ideology and the Position of the Translator: in what sense is a translator "in between"? », toute traduction est en réalité un texte sur un texte, un *metastatement*, et les effets idéologiques varient toujours d'une traduction à l'autre, même lorsqu'il s'agit du même texte source³⁵⁷. La position du traducteur résulte d'un ensemble de facteurs temporels, géographiques et idéologiques. Or, cette dimension idéologique révèle la présence d'une conscience traduisante, et donc remet en cause la neutralité du traducteur. Pour rendre à la traduction engagée sa pertinence, la métaphore très répandue du traducteur *in between spaces* que Maria Tymoczko décrit ainsi dans son article s'est vue de plus en plus employée :

Particularly employed by progressive and engaged writers on translation theory and practice, translation has been characterized as a place or a space *in between* other spaces. The locution *between* has become one of the most popular means of figuring an *elsewhere* that a translator may speak from – an elsewhere that is somehow different from either the source culture or the receptor culture that the translator mediates between – as well as the culture the translator lives in – an elsewhere that is often seemingly not simply a metaphorical way of speaking about ideological positioning, but that ipso facto affords a translator a valorized ideological stance.³⁵⁸

Selon cette théorie d'*in between*, le traducteur n'est alors que médiateur entre les deux langues, totalement détaché de la culture source et de la culture cible, occupant un espace tant temporel et géographique qu'idéologique loin de ses propres positions idéologiques, physiques et temporelles, de manière à fournir une traduction dans la plus grande impartialité,

³⁵⁷ TYMOCZKO, Maria. « Ideology and the Position of the Translator: in what sense is a translator "in between"? » p. in Calzada Pérez María. *Apropos of ideology: translation studies on ideology-- ideologies in translation studies*, Manchester, UK ; Northampton, MA, St. Jerome Pub, 2003, p. 183

³⁵⁸ *Idem.*, p. 185

loin de ses affiliations politiques et idéologiques personnelles. Simon Sherry décrit cet espace comme :

the blurred edge where original and copy, first and second languages, come to meet. The space 'between' becomes a powerful and difficult place for the writer to occupy [...] that hybrid space which stands between the certainties of national cultures but does not participate in them.³⁵⁹

Maria Tymoczko démantèle cette théorie dans son article « Ideology and the Position of the Translator In What Sense is a Translator 'In Between'?³⁶⁰ ». Selon elle, la position du traducteur est idéologique, géographique et temporelle, et dépend des affiliations culturelles et idéologiques de ce dernier.

The ideology of a translation is complex, resulting from the layering of the subject of the source text, the speech acts of the source text, the representation of the content by the translator, and the speech acts of the translation itself, as well as resonances and discrepancies between these aspects of the source text and target text as 'utterances'.³⁶¹

L'idéologie n'est donc que partiellement déterminée par le contenu du texte source. Les aspects idéologiques d'une traduction sont inhérents au lieu de l'énonciation, c'est-à-dire la position du traducteur. Toute idée, toute connaissance, toute compréhension du monde et tout apprentissage est propre à chaque lieu, à chaque culture, à chaque système linguistique.³⁶²

« The loyalty of translators is a leitmotif in translation history [...] the translator is in fact all too committed to a cultural framework, whether that framework is the source culture, the receptor culture, a third culture, or an international cultural framework that includes both source and receptor societies. »³⁶³

Que la traduction soit initiée à des fins politiques à partir d'une culture source, d'une culture réceptrice ou d'une autre culture tierce, la traduction en tant que moyen efficace d'engagement et de changement social, comme la plupart des actions politiques, nécessite une

³⁵⁹ SHERRY, Simon. *Gender in translation: cultural identity and the politics of transmission*, London and New York, Routledge, 1996, p.162

³⁶⁰ TYMOCZKO, Maria. « Ideology and the position of the translator: in what sense is a translator "in between"? », *Apropos of ideology: translation studies on ideology--ideologies in translation studies*, M. Calzada Pérez éd., Manchester, St. Jerome Pub, p. 181-201.

³⁶¹ *Idem.*, p. 182.

³⁶² *Idem.* p. 190

³⁶³ *Idem.*, p. 201

affiliation et une action collective. Une traduction est une opération interconnectée, du choix du texte aux choix stratégiques de traduction, en passant par l'idéologie. Les traductions sont inextricables de la politique en place à un certain temps, dans un certain lieu. Pour que les appels à l'action des traducteurs en tant qu'agents éthiques du changement social soient efficaces, ils doivent s'entrecroiser avec des modèles d'engagement et d'action collective. Plutôt que d'être en-dehors des systèmes culturels, la recherche descriptive et historique sur la traduction indique que la traduction est partielle et que les traducteurs sont engagés, activement impliqués et affiliés à des mouvements culturels.³⁶⁴

La traduction est à ce point imbriquée dans des structures idéologiques et sociales qu'on ne peut pas concevoir comme une activité philologique neutre, innocente et transparente³⁶⁵. En effet, aucun traducteur n'est dépourvu d'opinions, de convictions ou de sentiments. L'attitude du traducteur diffère en fonction de sa propre idéologie par rapport aux positions présentées, et c'est pour cette raison que le traducteur ne peut se trouver dans un espace « entre-deux » lorsqu'il traduit, et que ses choix sont motivés par sa propre idéologie.

En conclusion, impartialité ne rime pas obligatoirement avec neutralité idéologique en traduction militante, bien au contraire. Comme le dit Maria Tymoczko, « The problem with translators for dominant centers of power is not that translators are between cultures and cultural loyalties, but that they become all too involved in divergent ideologies³⁶⁶ ». Le traducteur militant peut traduire un texte qui est en faveur ou qui dessert une cause qui lui est chère. Le traducteur se place en tant que médiateur culturel pour rendre un contenu disponible. Il partage une idéologie dont il est partisan ou non.

5.1. Notre position en tant que traductrice

Le choix de traduire *How to Go Vegan* est un acte politique. Ce choix est notre manière d'affirmer notre position par rapport au véganisme, et de provoquer un changement, même infime, au sein de la culture francophone. Ainsi, notre position de traductrice sur le sujet même n'est pas neutre. Pourtant, nous pensons que cette position adoptée ne portera préjudice ni à la traduction ni à l'idéologie que le texte source véhicule originellement, car le livre lui-même est empreint de cette idéologie.

Whether translation is initiated for political purposes from a source culture, from a receptor culture, or from some other third culture, translation as a

³⁶⁴ *Idem.*, p. 200.

³⁶⁵ MUNDAY, Jeremy. *The Routledge Companion to Translation Studies*, Routledge, 2009

³⁶⁶ TYMOCZKO, Maria. *Op.Cit.* p. 201

successful means of engagement and social change – like most political actions – requires affiliation and collective action.³⁶⁷

En effet, le livre est prosélyte, est conçu dans le but de faire de nouveaux adeptes. Or, le meilleur moyen de convaincre de nouvelles personnes (le *skopos* de notre traduction) est d’être nous-même persuadée de ce que nous écrivons. Ainsi, nous optimisons le choix de mots connotativement équivalents, percutants et persuasifs, afin d’offrir un texte cohérent intratextuellement et intertextuellement. Par exemple, lors d’un débat improvisé, il est toujours plus facile de défendre un point de vue, ici l’abolition de l’exploitation animale, si les arguments et les mots pour persuader l’audience nous viennent naturellement.

Dès lors, cette position ne pourra que nous rapprocher de l’original, et nous permettra donc de fournir une traduction empreinte de la même idéologie et véhiculant le même sens que le texte source. Par conséquent, la traduction en elle-même n’en sera que plus objective. En effet, si le traducteur militant est neutre par rapport à ce genre de thèmes, la traduction n’en résultera que plus éloignée du texte source, puisqu’une traduction est un texte à propos d’un texte, un *metastatement*. De plus, certaines subtilités du texte pourrait échapper au traducteur, d’où l’importance d’être investi dans les cadres culturels source et cible, mais aussi de maîtriser le sujet traité, et d’avoir une idéologie dans la même lignée ou à l’encontre de ce que le livre militant exprime dans la langue source. Comme le dit Christine Pagnoulle, « l’importance de conventions lexicales ainsi que l’avantage de certaines connaissances dans le domaine dont il est question » sont clés en traduction militante³⁶⁸. Sinon, la traduction pourrait ne pas être à la hauteur de l’original. C’est pourquoi nous estimons que notre position et notre idéologie sont en adéquation avec notre rôle de traductrice militante.

Nous nous plaçons donc en médiatrice culturelle engagée pour rendre un contenu prosélyte accessible à la population francophone. En tant que médiatrice, nous plaçons notre public au centre de notre traduction pour accomplir notre *skopos*.

LES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES

La traduction est un travail de médiation, de négociation et de communication. Le traducteur n’effectue pas un simple transcodage d’une langue à une autre, car le processus va

³⁶⁷ *Ibid.*

³⁶⁸ PAGNOULLE, Christine. *Op.cit.* p. 26

bien au-delà de la linguistique ; le transfert d'une langue à une autre est un processus complexe et pluridisciplinaire. Tout texte s'écrit dans un contexte linguistique et culturel, et en découlent donc une série de références, de réalités culturelles qui sont propres à ce contexte. Cette dimension culturelle du texte source doit donc être adaptée au contexte culturel du public cible. Le but de la traduction est donc de « dire presque la même chose », puisque comme le dit Eugene Nida, la traduction parfaite n'existe pas.

Le *skopos* détermine la traduction, et c'est pour cette raison que deux traductions ne sont jamais identiques, car il faut adapter la traduction en fonction de sa finalité et de son public cible. Par adaptation, nous entendons ici le « procédé de traduction qui consiste à remplacer une réalité socioculturelle de la langue de départ par une réalité propre à la socioculture de la langue d'arrivée convenant au public cible du texte d'arrivée³⁶⁹ » ; autrement dit, il faut opérer des changements dans le texte pour que celui-ci soit en accord avec les normes et conventions de la culture d'arrivée, mais aussi avec le public cible et le *skopos* de notre traduction. Les difficultés rencontrées dans ce mémoire sont donc des difficultés de traduction, mais aussi d'adaptation. Vermeer et Reiss ajoutent que le type de texte influence les choix linguistiques du traducteur, qui sera obligé d'utiliser certaines stratégies de traduction :

In texts of the operative type, equivalence focuses primarily on preserving the persuasive aspects of the text's composition and style. This means that connotative and associative elements are ranked higher than denotative-referential ones³⁷⁰.

1. Végane ou végétalien ?

Comme exposé dans la définition, le végétalisme est un concept qui n'existe pas en anglais. Or, bien que le livre traite de l'alimentation végétalienne, les valeurs prônées comme la protection des animaux vont bien au-delà du simple régime alimentaire. témoignages parlent d'un *vegan lifestyle*, d'un mode de vie végane.

Après une longue documentation, nous sommes venue à la conclusion que le terme de prédilection pour qualifier la nourriture végétalienne était « végane ». Par exemple, les emballages dans super marchés labellisent presque toujours leurs produits comme *vegan*, et non comme végétaliens. En outre, le terme « végétalisme » est bien moins utilisé par le grand public que le terme « véganisme ». Toutefois, « nourriture végétale » ou « nourriture

³⁶⁹ DELISLE, Jean (1999). *Terminologie de la traduction*. Amsterdam/Philadelphia : John Benjamins Publishing Company. P.9.

³⁷⁰ REISS, Katharina. VERMEER, Hans J. *Op. Cit.* p.142

végétalienne » conviennent tout de même, et nous avons utilisé ces expressions dans certains passages pour éviter d'être redondante.

Enfin, l'auteure du livre n'est pas végétalienne, mais végane. *Veganuary* est contre l'exploitation des animaux, et donc contre la fourrure, le cuir, et tout autre produit issu de l'exploitation animale. Si Kate Schuler, au nom de *Veganuary*, avait écrit le livre en français, elle aurait choisi le mot « végane » plutôt que « végétalien ».

Si nous prenons tous ces facteurs en considération, il semble donc évident que le terme « végane » est le bon choix.

2. Les références culturelles explicites

Les références culturelles sont des mots ou des locutions propres à une culture, à un pays qui n'ont pas d'équivalents précis dans d'autres langues³⁷¹ ; elles sont ancrées dans une culture en particulier. Comme le dit Christine Durieux, « Chaque langue est le reflet d'une vision du monde conditionnée par l'environnement dans lequel cette langue est pratiquée »³⁷², chaque langue possède son propre bagage culturel, donc les référents culturels varient en fonction des langues et des lieux. Il faut donc exprimer ces réalités différemment, opérer un transfert culturel, en nous aidant de l'interprétation.³⁷³

Notre choix de traduire les références culturelles ou non se fondait sur trois dimensions : la transparence, l'importance de la référence à la compréhension, ainsi que le *skopos* et le lectorat de la traduction.³⁷⁴ Si l'on reprend les termes de Jean-Pierre Mailhac, plus la référence culturelle est « opaque » pour le lectorat cible, plus la traduction posera problème.³⁷⁵ Aussi, plus une référence propre à la culture source a une importance contextuelle dans le texte source, plus il sera problématique à la compréhension du lecteur cible³⁷⁶. Enfin, notre livre doit être accessible à tout type de personne, et le contenu doit être percutant afin de convaincre le lecteur.

Les références culturelles britanniques ou plus généralement anglophones sont légion

³⁷¹ RANZATO, Irene. *Translating Culture Specific References on Television. The Case of Dubbing*, New York, Routledge, Taylor & Francis Group, 2016, p. 53.

³⁷² DURIEUX, Christine. « La traduction : transfert linguistique ou transfert culturel ? » in *Revue des Lettres et de Traduction*, n° 4, 1998, p.15.

³⁷³ *Idem.*, p. 27.

³⁷⁴ LETAWE, Céline. *Théorie et pratique de la traduction de l'anglais vers le français I*, Université de Liège, Liège, 2017.

³⁷⁵ MAILHAC, Jean-Pierre. « The formulation of translation strategies for cultural references », European Studies Research Institute (ESRI), 1995.

dans *How to Go Vegan*, et nous avons dû opérer des changements pour adapter les réalités exposées dans le livre aux réalités linguistiques et culturelles du monde francophone. Nous n'avions pas une marche à suivre précise pour répondre à ces difficultés, mais plutôt un objectif d'idiomaticité et de transparence. Nous avons donc traité ces références au cas par cas, soit en trouvant un équivalent dans la culture francophone, soit en explicitant en quelques mots dans la traduction, soit en laissant la référence telle quelle dans la traduction.

Afin de fournir une traduction « transparente » et de reproduire un effet similaire à l'original sur notre lectorat, les références culturelles qui entravaient la compréhension ou qui compliquaient la lecture ont été remplacées par des références équivalentes propres au monde francophone, ou bien ont été explicitées. Pour ce faire, nous devons tout d'abord comprendre la référence anglaise afin de l'interpréter et de l'adapter au mieux en français³⁷⁷.

— *WHAT EXACTLY IS A VEGAN*

Vegans eat no animal products at all, from the obvious items like meat, milk and eggs to the less obvious like honey. This book focuses on the foods that we eat, but most vegans will also avoid wearing animal products like fur, leather, silk and wool, and will also choose household products and cosmetics that contain no animal-derived ingredients.

UN VÉGANE, C'EST QUOI ?

En français, il existe une nuance entre « végétalien » et « végane ». Un végétalien ne mange aucun produit d'origine animale. Elle ne consomme donc ni de produits explicitement issus d'animaux comme la viande, le lait et les œufs ni de produits plus implicites comme le miel. Un végane mange comme un végétalien, mais refuse de porter des articles issus d'animaux ou de leur exploitation tels que la fourrure, le cuir, la soie et la laine. Il achète généralement des produits ménagers et cosmétiques sans ingrédient d'origine animale. *Veganuary* est une association végane, et bien que ce livre mette l'accent sur l'alimentation végétalienne, nous utiliserons le terme « végane ».

(p.25)

En effet, la nuance entre végétalien et végane n'existe pas en anglais. Nous nous devons donc de réadapter totalement ce paragraphe de manière à ce qu'il convienne à la réalité francophone. Or, nous avons déjà fait le choix de traduire *vegan* par végane ; ce choix devait donc être explicité directement dans la traduction pour éviter toute confusion chez le lecteur.

³⁷⁷ BAKER, Mona. *In Other Words*. Londres : Routledge, 2011.

Pour ce faire, nous avons explicité la position de *Veganuary* concernant le véganisme et le végétalisme directement dans ce paragraphe. Il s'agit d'une reformulation qui finalement véhicule ce que l'auteur souhaitait transmettre. En effet, elle précise que le livre se concentre principalement sur l'alimentation, mais souhaite tout de même expliciter le concept au lecteur, car *Veganuary* est bel et bien une association végane.

— *Or what about the milk in our tea?*

Le lait dans notre **café**³⁷⁸ ? (p.23)

Les Britanniques sont connus pour leur inclination au thé. Il ne s'agit pas ici d'une référence culturelle à proprement dit, mais plutôt d'une coutume propre à la culture britannique. Il nous semblait judicieux d'adapter cette référence culturelle, car même si elle est parfaitement compréhensible, nous rendons notre traduction plus transparente afin d'ancrer le lecteur dans un cadre culturel qui lui est familier, car dans les pays francophones, il est plus fréquent de mettre du lait dans son café que dans son thé. Nous avons donc opéré une adaptation pour des raisons de transparence.

Nous avons également dû expliciter certaines références culturelles de manière à ce qu'elle soient plus explicites lorsqu'il n'était pas possible de les adapter.

— *Poultry is specifically excluded from the **Humane Methods of Slaughter Act** in the US, so there are no laws to protect them from suffering at slaughter.*

Aux États-Unis, la volaille est spécifiquement exclue de la **loi d'abattage sans cruauté Humane Methods of Slaughter Act**, de sorte qu'il n'existe aucune loi pour la protéger des souffrances lors de l'abattage. (p.34)

Nous ne connaissons pas cette loi. Nous nous sommes alors renseignée sur cette référence en nous rendant sur le site *U.S. Department of Agriculture*, qui la définit ainsi :

« Originally passed in 1958, the law that is enforced today by the USDA Food Safety and Inspection Service (FSIS) was passed as the Humane Slaughter Act of 1978. This Act requires the proper treatment and humane handling of all food animals slaughtered in USDA inspected slaughter plants. It does not apply to chickens or other birds.³⁷⁹ »

Nous ne pouvions pas adapter cette référence, car la francophonie ne possède pas de loi uniforme relative à l'abattage. Nous avons alors décidé de faire un report assorti d'une explication à l'aide du procédé d'incrémentialisation qui consiste à expliciter directement dans

³⁷⁹ <https://www.nal.usda.gov/awic/humane-methods-slaughter-act>

le texte tout en conservant le nom de la loi en anglais³⁸⁰ au cas où le lecteur souhaiterait faire des recherches sur cette dernière, car nous ne souhaitons pas laisser deux notes de bas de page dans une même phrase, Nous avons fait ce choix, car le livre contient déjà énormément de notes de fin, et ces notes ne sont que des sources de l'auteur. Nous pensions donc que notre explicitation pourrait se perdre au milieu de ces sources, et qu'elle serait donc mieux directement dans le texte, car si elles étaient trop nombreuses dans un même paragraphe, le lecteur ne pourrait peut-être plus lire paisiblement. De plus, c'est bien le fond qui compte : la volaille est exclue de cette loi. Nous pensions que multiplier les notes de bas de page retirerait l'effet percutant de la phrase. Nous n'avons dès lors explicité aucune référence culturelle à l'aide de note de page dans notre traduction.

Néanmoins, pour ne pas dénaturer totalement les propos de Kate Schuler, nous avons conservé dans certains cas les références de l'original lorsque leurs valeurs contextuelles étaient moindres et n'entravaient donc en rien la compréhension ou la lecture, car comme l'explique Lawrence Venuti : « en remplaçant une relation à une tradition étrangère par une relation à la culture de la langue de traduction, le traducteur court le risque d'accroître l'écart entre le texte étranger et ses traductions. »³⁸¹

—*while in the UK, the biggest supermarket chain Tesco says that demand for vegetarian and vegan ready-meals and snacks has soared by 40 per cent in one year.*

Au Royaume-Uni, la plus grande chaîne de supermarchés du pays, Tesco, déclare que la demande de plats préparés et d'en-cas végétariens et véganes a augmenté de 40 % en un an. (p.24)

Nous avons décidé de conserver cette référence telle quelle et de ne pas l'expliciter, puisque le texte original donnait déjà toutes les informations nécessaires à la bonne compréhension. De plus, il n'existe aucune chaîne de supermarchés présente dans l'ensemble de la francophonie, et les chiffres évoqués ont pour seul but de souligner la croissance que connaît le mouvement végane.

Instead, we should conjure up the image of a vessel the length of **Buckingham Palace, or closer to the size of the Sydney Opera House** sweeping the oceans and dragging tonnes of sea creatures into nets that are big enough to enclose 13 jumbo jets.

³⁸⁰ BALLARD, Michel. *Le nom propre en traduction : anglais - français*, Paris, Éditions Ophrys, 2001, p. 111.

³⁸¹ VENUTI, Lawrence « Traduction, intertextualité, interprétation », *Palimpsestes*, 2006, p. 19.

Nous devrions plutôt visualiser un navire de la longueur du **palais de Buckingham ou de la taille de l'Opéra de Sydney**, qui ratisse les océans et attrape des tonnes de créatures marines dans des filets assez grands pour contenir l'équivalent de treize Boeing 747. (p.53)

Dans ce cas en particulier, nous n'avons pas pu adapter ces références culturelles à cause des notes de bas de page de l'auteur. Nous avons donc décidé de conserver ces deux monuments extrêmement célèbres pour que les notes de bas de page fassent référence à notre traduction.

Ces extraits ne sont pas une liste exhaustive de toutes les références culturelles rencontrées dans le livre.

3. Les citations

Comme le dit Michaël Mariaule, le traducteur peut recourir à une traduction attestée de la citation étrangère s'il en existe une. Dans le cas inverse, le traducteur doit lui-même traduire la citation, ou la laisser telle quelle.³⁸² Le livre regorge de témoignages et de citations de participants ou de personnes véganes de la sphère publique, afin d'appuyer ses arguments. Toutefois, la seule citation avec une traduction dans le livre est celle de Paul McCartney : *If slaughterhouses had glass walls, everyone would be vegetarian*, traduite par « Si les abattoirs avaient des vitres, on serait tous végétariens ». Nous avons alors dû traduire toutes les autres citations nous-même. En outre, elles étaient généralement très orales, et nous avons dû respecter cette fluidité à l'heure de traduire.

— *'For me it took 38 years to be ready to make that full commitment, and some people may never get to that stage, but Veganuary is a great opportunity to try it out. I genuinely think that for a lot of people, it will be much easier than they would have anticipated. They'll feel different, they'll have more energy and they'll just feel cleaner.'*

« Il m'a fallu 38 ans avant d'être prête à m'engager pleinement. Certains n'y parviendront peut-être jamais, mais *Veganuary* est une occasion en or pour tenter l'aventure végane. Je suis sincèrement convaincue que, pour nombre de personnes, la transition sera plus facile qu'elles ne l'auraient cru. Elles se sentiront différentes, elles auront plus d'énergie, et se sentiront en meilleure santé, tout simplement. » (p.26)

4. Noms d'associations, d'organisations, de refuges

Kate Schuler cite de nombreuses organisations et associations anglo-saxonnes, et la plupart ne possèdent pas de traduction française. En l'absence d'équivalent, nous avons

³⁸² MARIAULE, Mickaël, *et al.*. *La Traduction anglais-français : manuel de traductologie pratique*. Louvain-la-Neuve : De Boeck, 2015.

conservé le nom d'origine, et nous avons explicité lorsque nécessaire directement dans le texte.

— *A 2016 State of Nature report said: 'The loss of nature in the UK continues ...'* “

En 2016, un rapport de State of Nature, un rapport de State of Nature, créé d'un partenariat rassemblant plus de cinquante organisations britanniques, **dresse le bilan de santé de la faune sauvage au Royaume-Uni** faisait remarquer que « La destruction de la nature persévère au Royaume-Uni. » (p.53)

Nous avons gardé le nom du rapport, mais nous l'avons explicité pour que le lecteur puisse comprendre de quoi il s'agit.

*At sanctuaries like **The Retreat (UK), Edgar's Mission (Australia) and Catskill Animal Sanctuary and Animal Place (both in the US)**, this distinction breaks down, and you will see that the sheep in the field isn't really so different from the dog on your sofa.*

Dans les refuges pour animaux d'élevage comme le sanctuaire **d'Avalon en France, le refuge Animaux en péril en Belgique, le refuge de Cottendart en Suisse, ou encore le sanctuaire SAFE au Québec**, cette distinction disparaît ; vous verrez ainsi que le mouton qui gambade dans le champ n'est pas si différent du chien affalé sur votre divan. (p.32)

Dans cet extrait, nous avons remplacé les noms des refuges britanniques, américains et australiens par des noms de refuges situés en Belgique, en Suisse, au Québec et en France. Nous avons fait ce choix, car les refuges cités dans l'original ne sont que des exemples de refuges se trouvant dans des pays anglophones. Les modifier en lieux francophones ne change rien au message d'origine, et permet au lecteur de se sentir à proximité de ces refuges.

5. Les unités de mesure

Les unités de mesure anglo-saxonnes sont différentes de celles utilisées dans les pays où la langue est le français. Par conséquent, nous avons décidé d'adapter les pounds en kilogrammes, et les miles en kilomètres dans notre traduction, pour que les chiffres exposés soient éloquentes pour notre public. Certains extraits présentaient cependant des conversions complexes :

*It takes 60 litres of water to produce **one pound of potatoes**, 229 litres to produce **one***

pound of rice and 9,000 litres to produce one pound of beef.

Il faut 135 litres d'eau pour produire un kilo de pommes de terre, 509 litres pour produire un kilo de riz et 20 000 litres pour produire un kilo de bœuf. (p.49)

Un *pound* équivaut à 0,453 592 kilogramme. Cette conversion a donc engendré une adaptation des litres. Nous avons utilisé un outil de conversion en ligne pour nous assurer d'obtenir les chiffres les plus précis. Un kilogramme est égal à 2,204 62 pounds. Donc, pour obtenir le volume d'eau correct, nous devons multiplier le volume initial par 2,204 62, et nous avons ensuite arrondi à l'unité la plus proche.

Aussi, nous avons dû effectuer certains changements concernant les unités de mesure utilisées, afin d'obtenir des données plus éloquentes pour le lecteur :

*To this end, 5.6 billion pounds of chemicals are sprayed over the planet each year to kill pests that might harm production.*²⁴

Pour ce faire, 2,5 millions de tonnes de produits chimiques sont épandus chaque année sur la surface du globe pour exterminer tout nuisible susceptible de compromettre la production agricole. (p.50)

Dans cet exemple, l'auteure parle de milliards de pounds. Après conversion faite, nous obtenons 2 540 117 272 kilogrammes. Ce nombre à rallonge n'évoque rien, à part qu'il est astronomique. Nous avons alors préféré parler de tonnes plutôt que de kilogrammes.

6. Traduire l'oralité du registre

Dès le début, nous avons constaté que l'oralité serait une grande difficulté de ce livre. Nous avons donc porté une attention toute particulière à cette caractéristique du style employé, de manière à rendre une traduction fluide, idiomatique et similaire au style d'origine. Pour ce faire, nous avons joué de la théorie interprétative développée par Marianne Lederer³⁸³. Selon elle, le processus d'interprétation commence à partir du moment où le traducteur intègre non seulement la connaissance des concepts linguistiques correspondants, mais aussi sa connaissance non linguistique des réalités auxquelles les concepts se réfèrent.³⁸⁴ Le sens est propre à chacun et est plus ou moins riche en fonction des connaissances et des expériences de chacun. La compréhension d'un texte et de ce qu'il véhicule se construit sur la

³⁸⁴ LEDERER Marianne, « La théorie interprétative de la traduction - origine et evolution », Ballard Michel, Qu'est-ce que la traductologie, Artois Presses université, 2006, pp. 37-52

conjonction de ce qui est extrait de la langue mise en contexte par le texte, et de ce que les connaissances pertinentes du destinataire apportent.

Comme le dit Florence Herbulot, « Qu'il s'agisse de traduction orale ou écrite, littéraire ou technique, l'opération traduisante comporte toujours deux volets : COMPRENDRE et DIRE »³⁸⁵.

6.1. Les expressions idiomatiques

Une expression idiomatique est « une construction ou une locution particulière à une langue, qui porte un sens par son tout et non par chacun des mots qui la composent. Il peut s'agir de constructions grammaticales ou, le plus souvent, d'expressions imagées ou métaphoriques. Elle est en général intraduisible mot à mot, et il peut être difficile, voire impossible, de l'exprimer dans une autre langue³⁸⁶ ». Nous nous sommes alors aidée de la théorie des équivalences d'Eugène Nida, exposée dans « Principles of correspondence »³⁸⁷. Étant donné que deux langues ne sont jamais identiques, et ceci est d'autant plus vrai pour le français, langue romane, et l'anglais, langue germanique, la correspondance absolue n'existe pas. La traduction parfaite est donc un idéal inatteignable. Il est par conséquent plus exact de parler d'équivalence, et plus particulièrement d'« équivalence formelle » et d'« équivalence dynamique »³⁸⁸ :

A translation of dynamic equivalence aims at complete naturalness of expression, and tries to relate the receptor to modes of behavior relevant within the context of his own culture; it does not insist that he understands the cultural patterns of the source-language context in order to comprehend the message³⁸⁹.

Nous avons donc traduit en gardant toujours la sémantique de l'expression originale à l'esprit, pour que le résultat soit éloquent pour le public cible. *How to go Vegan* est empreint d'une grande oralité, et comporte énormément d'expressions idiomatiques. Certaines de ces expressions possèdent une traduction récurrente en français, comme c'est le cas de :

³⁸⁵ HERBULOT, Florence. « La Théorie interprétative ou Théorie du sens : point de vue d'une praticienne. » *Meta*, volume 49, numéro 2, juin 2004, p. 307–315. <https://doi.org/10.7202/009353ar>

³⁸⁶ « Qu'est-ce qu'une expression idiomatique. » <http://classeelementaire.free.fr/maitrise-langue/vocabulaire/activites/expressions/definition-idiomatique.pdf> page consultée le 24 juin 2020.

³⁸⁷ NIDA, Eugene (2000). « Principles of Correspondence ». In Venuti Lawrence (Ed), *The Translation Studies Reader*. London, New York: Routledge, p. 126-140.

³⁸⁸ *Idem.*, p. 129.

³⁸⁹ *Ibid.*

— This was just the right path for me.

Le véganisme était la bonne voie pour moi.

— Great news all round!

Que de bonnes nouvelles ! (p.30)

Tandis que d'autres expressions n'ont pas de traduction récurrente et doivent donc être réadaptées en fonction du contexte, comme :

— *Perhaps you're already vegan, vegetarian or v-curious, or you've tried being vegan and **fallen off the wagon.***

Peut-être êtes-vous déjà végane, végétarien, ou végé-curieux. Peut-être même avez-vous essayé de l'être, mais avez **décroché**. (p.24)

— ***It's OK to make mistakes and have the odd slip-up.***

Il n'y a rien de dramatique à commettre des erreurs et à **céder de temps à autre**. (P.24)

Nous avons donc joué sur le fond pour obtenir une traduction spontanée et transparente.

6.2. Marqueurs du discours caractéristiques de l'oral spontané

Les marqueurs du discours oral possèdent rarement une traduction consacrée, et doivent être traduits au cas par cas en fonction du contexte. Comme nous souhaitons imiter le style oral, nous nous sommes approprié ces marqueurs afin que notre traduction bénéficie de la même fluidité.

— **So**, you've had a three-course breakfast and your day is off to a flying start. But unless you want to eat the same foods for *every* breakfast, lunch and dinner, you'll need to branch out.

Après ce petit-déjeuner trois services, vous commencez la journée sur une bonne lancée.

Nous ne souhaitons pas toutefois utiliser des onomatopées pour éviter que le texte soit trop oral, et tombe dans le registre familier. C'est pourquoi nous avons décidé de les traduire par d'autres marqueurs du discours oral.

— ***Oh**, and remember Carl Lewis? **Yep** – he was vegan too.*

Au fait, vous vous souvenez de Carl Lewis? **Et oui**, il était végane aussi.
(Annexes)

— *Oh dear*,

Bon sang ! (Annexes)

7. L'importance d'un titre accrocheur

Le titre anglais est très droit au but, et nous pensions qu'un tel titre n'aurait pas le même succès s'il était traduit mot à mot en français. En effet, le titre français se doit d'être accrocheur et percutant afin de susciter l'intérêt du lecteur, et ce particulièrement en traduction militante. La traduction littérale « Comment devenir végane », soit notre première option, nous semblait peu percutante. Nous avons donc décidé de nous attacher au fond du texte source plutôt qu'à la forme, et nous avons opté pour une traduction cibliste.

Selon Jean-René LADMIRAL, l'objectif d'une traduction cibliste est d'obtenir le même effet sur le lecteur cible que l'effet du texte source sur le public source, et pour obtenir cet effet, il est impératif de soulever toutes les connotations culturelles et linguistiques du texte à traduire en l'analysant en profondeur³⁹⁰ — ce que nous avons fait par le biais de notre analyse discursive. Nous nous sommes alors creusé les méninges pour trouver un titre qui pourrait véhiculer le même sens en français.

Tout d'abord, la locution *to go vegan* est similaire à l'expression *to go native*, qui signifie abandonner sa propre culture, ses coutumes ou son mode de vie et adopter celles du pays ou de la région où l'on vit. Cette expression a donc un sens en anglais assez difficile à rendre en français, et qui nous a donné bien du fil à retordre. Bien que la dimension « d'immersion » est implicite dans l'expression *to go vegan*, nous nous devions de la reproduire en français de manière à rester cohérente avec le fond de l'original. Après de longs mois de réflexion, nous avons choisi de comparer le véganisme à un pays avec sa propre culture et son propre mode de vie. Le livre compare à plusieurs reprises le véganisme à une aventure, à un monde d'abondance, donc l'analogie d'aventure et de nouveau pays convient au contenu. Le titre est certes moins explicite que le titre anglais, mais rend toutes les connotations sous-jacentes à l'expression anglaise, et lui procure un aspect ludique, à l'image du livre.

Nous souhaitons également garder le terme « guide » dans le titre, car il s'agit avant tout d'un guide de la transition végane. En outre, ce terme est également utilisé par les guides de

³⁹⁰ LADMIRAL, Jean-René. *Sourcier ou cibliste*. Paris : Belles Lettres, coll. « Traductologiques », 2014, 303 p.

voyage ; il nous semblait donc tout à fait adéquat, pour garder l'idée de cette aventure tumultueuse qu'est la transition végane aux premiers abords. Après la prise en considération de ces critères, trois options s'offraient à nous :

1. Le Vég-guide : Nous avons écarté cette option, car elle ne nous semblait pas assez explicite, et parce qu'elle ne véhiculait pas toutes les connotations implicites de l'original.

2. La vég-attitude : le guide : Nous aimions ce titre, car il véhiculait l'idée de mode de vie, tout en gardant l'idée de guide. Nous l'avons toutefois écarté, car nous avions le sentiment qu'il n'était pas non plus assez explicite comparé à l'original. En effet, la partie « vég- » pourrait faire référence au végétarisme, ou simplement à un régime plus riche en légumes et fruits.

3. (Cap sur) la Véganie : le guide : Ce titre remplissait tous les critères de fond, et grâce aux termes « végane » et « guide », le lecteur sait, dès la lecture du titre, ce dont le livre va parler.

Nous nous sommes ensuite concentrée sur le sous-titre, et nous avons choisi « **Pourquoi ? Comment ? Tous les conseils pour vous acclimater facilement** ».

Nous souhaitions garder « pourquoi » et « comment », car ce sont les deux chapitres du livre. Ensuite, nous avons choisi le verbe « s'acclimater », car il renvoie à l'idée d'immersion dans une nouvelle culture.

Tout livre, guide ou roman, propose un mode d'emploi, des indications sur la façon dont le livre doit être lu. Ces indications constituent le contrat de lecture. Le paratexte, comme le nom de l'auteur, le titre et la préface, sert à présenter le livre, à donner des indications. Ce paratexte a pour conséquence de créer un horizon d'attente chez le lecteur.³⁹¹ Le paratexte, et plus particulièrement le titre français de *How to Go Vegan* indique au lecteur qu'il s'agit d'un guide qui parle des raisons du véganisme, et de la manière d'aborder la transition végane. Le contrat de lecture est donc respecté. Aussi, nous pensons que ce titre possède, en plus d'une fonction descriptive, une certaine fonction séductrice qui est en congruence avec le caractère militant-prosélyte du livre.

8. Nous englobant ou inclusif, et impératif à la première personne du pluriel

How to Go Vegan fait beaucoup usage du *you* et du *we*. Comme le dit Christine

³⁹¹ NEVEN, France-Anne. *Cours de stylistique et d'analyse textuelle*, Université de Liège, année académique 2016-2017.

Pagnouille, « l'anglais fait grand usage d'un "you" multifonctionnel, tantôt généralisation neutre, tantôt apostrophe personnalisante, là où le français tend vers des formes impersonnelles ou un "nous" englobant. »³⁹²

Étant donné que le livre traite d'une problématique mondiale, il nous semblait évident d'utiliser un pronom englobant pour traduire le pronom *we* et dans certains cas le pronom *you*, car personne n'est exempté de cette réalité. Nous avons donc opté pour le *nous inclusif* plutôt que pour des formes impersonnelles de manière à ce que le lecteur se sente concerné par ce que le livre expose, et de lui donner un sentiment d'appartenance à un groupe. L'utilisation du nous dans ce cas a donc une visée implicatrice.

— *It's obvious that animals must die for **people** to eat meat.*

Il est évident que, pour que **nous** puissions manger de la viande, les animaux doivent mourir. (p.28)

Puisqu'il s'agit d'un guide, et que la fonction d'un guide est de guider et de prodiguer des conseils, le livre est truffé d'impératifs. Comme le dit Emilia Fifielska, « En ce qui concerne l'impératif, il est principalement utilisé à la première personne du pluriel (rappelons, ajoutons, supposons, mettons, posons, remarquons) dans l'emploi de *nous inclusif* pour renforcer le lien avec le destinataire latent »³⁹³. Nous souhaitons être cohérente à l'heure de traduire ces tournures, c'est pourquoi nous avons tenté de toujours les traduire à la première personne du pluriel, de manière à garder une certaine cohésion au sein du texte avec le nous inclusif, sauf lorsqu'il s'agissait de citations de participants, ou nous avons utilisé la deuxième personne du pluriel.

— *No matter how hard it is for us to face it, we have to remember how much harder it is for the animals to live it.*

Aussi difficile que ce soit d'y faire face, nous devons nous rappeler qu'il est beaucoup plus pénible pour les animaux de le vivre. (p.45)

— *"My advice for people thinking about trying veganism is: go do it! If January is when you've got that extra power, and you can join the Veganuary community and get it done, then try it and it will be the best decision you ever made."*

³⁹² PAGNOUILLE, Christine. *Op. Cit.* p.17

³⁹³ Fifielska Emilia. Les constructions syntaxiques de l'écrit scientifique: exploration et analyses de corpus. Linguistique. 2015. p.26.

« Je n'ai qu'un conseil pour ceux qui pensent à essayer le véganisme. Faites-le ! Si janvier est le mois où vous avez ce brin d'énergie en plus, et que vous vous sentez prêt à rejoindre la communauté *Veganuary* pour tenter l'expérience, alors lancez-vous. Ce sera la meilleure décision de votre vie. » (p.67)

Nous avons aussi transformé les phrases passives en actives le plus possible, et dans la majorité des cas, avons choisi d'utiliser le nous inclusif :

— *Each year, people who take part in Veganuary are asked how they found their month of plant-based eating and what physical changes they experienced during that time.*

Chaque année, nous demandons aux participants *Veganuary* de partager leur mois de véganisme, et les changements physiques qu'ils ont constatés pendant cette période. (p.57)

9. Tutoyer ou vouvoyer ?

L'auteure s'adresse directement au lecteur à maintes reprises. Nous nous sommes alors interrogée sur la manière la plus adéquate de rendre le « you » anglais. *Le Petit Robert* définit l'usage du vouvoiement comme suit : « on vouvoie normalement les inconnus, ses supérieurs, et toutes les personnes avec qui on n'a pas de liens étroits³⁹⁴ ». Il faut ajouter à cette définition le contexte de communication. Après réflexion, nous avons décidé de vouvoyer le lecteur, et ce pour plusieurs raisons.

Tout d'abord, nous nous adressons à tout type de lecteur. Il est en effet coutume de tutoyer un adolescent, mais lorsque nous nous adressons à des personnes âgées, le tutoiement peut être vu comme de la grossièreté. Ensuite, vu que le livre est déjà assez décontracté et oral, nous ne souhaitons pas utiliser le tutoiement, qui pourrait résulter en un registre trop familier. Enfin, le vouvoiement est également une marque de respect. De plus, il offre une certaine neutralité dans la manière de s'adresser à autrui, et c'est ce que nous recherchions au vu de notre public cible.

10. L'animisme comme outil

L'animisme est « une démarche qui tend à prêter aux choses et aux êtres vivants non

³⁹⁴ « Vouvoyer ». In *Le Petit Robert de la langue française*, Paris, Le Robert, 2018, p. 2119.

humains le comportement des personnes (intentions, sentiments, etc.)³⁹⁵ ». Grâce à cette technique, nous rendons le texte plus percutant, plus intelligible, et nous attirons l'attention du lecteur de manière à ce qu'il intègre plus facilement les propos.

— *They just swell up with fat as the body gains weight, so when your belly gets bigger, you're not necessarily creating new fat cells.*

Les cellules existantes se remplissent simplement de graisse à mesure que vous prenez du poids. (p.60)

— *Antibiotics are the wonder drugs that changed modern medicine and have saved countless human lives since their discovery less than one hundred years ago.*

Les antibiotiques sont des médicaments miracles qui ont transformé la médecine moderne et qui ont sauvé d'innombrables vies humaines depuis leur découverte, il y a de cela moins de cent ans. (p.64)

Ici, l'auteure parle des cellules et des antibiotiques comme s'ils avaient une conscience de ce qu'ils faisaient. Cette démarche de personnifier des éléments inertes permet au lecteur de mieux comprendre et donc de mieux retenir.

³⁹⁵ COLLOMBAT, Isabelle. *Le discours imagé en vulgarisation scientifique : étude comparé du français et de l'anglais*, Université de Laval, HAL archives ouvertes, 2005, p. 51.

CONCLUSION

L'université nous apprend à développer notre curiosité, notre éveil à l'actualité et notre sens critique. Ici se forme l'attestation même de cet éveil et de ce sens critique tant prônés, corollaires de l'excellence dans le domaine de la traduction.

Le véganisme est, au-delà d'un régime alimentaire, un engagement politique. Il va donc de soi que la position développée dans ce travail n'est pas universelle ; la maltraitance animale, le réchauffement climatique, l'érosion des sols ou encore la santé individuelle et mondiale sont des sujets gênants, affolants et extrêmement controversés. Le mouvement végane prend en compte de nombreuses problématiques qui nous tiennent à cœur, qui nous bouleversent, et qui nous donnent l'envie d'agir. Nous souhaitons apporter notre pierre à l'édifice, et donner l'accès à l'information grâce à la traduction de *How to Go Vegan*.

Les difficultés rencontrées lors de ce mémoire étaient la spontanéité du langage et la proximité des idées de l'auteur avec les nôtres. Nous avons établi une méthodologie de manière à conserver une certaine objectivité, et nous nous sommes placée en tant que médiatrice culturelle.

Nous avons eu de nombreux doutes au cours de la rédaction de ce mémoire, et il ne fut pas toujours fort aise de les dissoudre. Mais à force de correction et de mise en application de conseils avisés, nous pensons avoir écarté tout flottement, dans la traduction comme dans les commentaires. Ainsi, nous terminons ce chapitre de nos études avec une plus grande confiance en nos aptitudes.

Durant toute l'élaboration de ce travail, nous avons eu le sentiment de participer activement à une cause qui nous est chère. L'accomplissement de ce travail nous procure donc une grande fierté.

De plus, deux personnes de notre entourage ont décidé d'entreprendre un mois de végétarisme après avoir lu ce mémoire. Peut-être deviendront-elles végétariennes à temps plein ! Nous estimons donc que l'objectif de notre traduction est rempli.

BIBLIOGRAPHIE

A. Ouvrage partiellement traduit

Schuler, Kate (Veganuary). *How To Go Vegan : The why, the how, and everything you need to make going vegan easy*, Hachette, 2017.

B. Ouvrages traductologiques consultés

BAKER, Mona. *In Other Words*. Londres : Routledge, 2011.

BALLARD, Michel. *La traduction de l'anglais au français*. Paris : Nathan, 1987.

BALLARD, Michel. *Le nom propre en traduction : anglais - français*, Paris, Éditions Ophrys, 2001.

COLLOMBAT, Isabelle. *Le discours imagé en vulgarisation scientifique : étude comparé du français et de l'anglais*, Université de Laval, HAL archives ouvertes, 2005.

DELISLE, Jean. *La Traduction raisonnée. Manuel d'initiation à la traduction professionnelle de l'anglais vers le français*. Ottawa : Presses de l'Université d'Ottawa, 2003.

DELISLE, Jean. *Terminologie de la traduction*. Amsterdam/Philadelphia : John Benjamins Publishing Company. 1999.

FIFIELSKA, Emilia. *Les constructions syntaxiques de l'écrit scientifique : exploration et analyses de corpus*. Linguistique. 2015.

LADMIRAL, Jean-René. *Sourcier ou cibliste*. Paris : Belles Lettres, coll. « Traductologiques », 2014, 303 p.

LETAWE, Céline. *Théorie et pratique de la traduction de l'anglais vers le français I*, Université de Liège, Liège, 2017.

MARIAULE, Mickaël, et al.. *La Traduction anglais-français : manuel de traductologie pratique*. Louvain-la-Neuve : De Boeck, 2015.

MUNDAY, Jeremy. *The Routledge Companion to Translation Studies*, Routledge, 2009.

NEVEN, France-Anne. *Cours de stylistique et d'analyse textuelle*, Université de Liège, année académique 2016-2017.

REISS, Katharina, VERMEER, Hans, J.. *Towards a General Theory of Translational Action* :

Skopos Theory Explained. Routledge, 2014.

SHERRY, Simon. *Gender in translation: cultural identity and the politics of transmission*, London and New York, Routledge, 1996.

RANZATO, Irene. *Translating Culture Specific References on Television. The Case of Dubbing*, New York, Routledge, Taylor & Francis Group, 2016, 260 pp.

C. Articles traductologiques consultés

DENIS, Benoît. « Engagement littéraire et morale de la littérature ». In Bouju, Emmanuel. (Ed.), *L'engagement littéraire, Cahiers du Groupe ϕ* , Presses universitaires de Rennes, 2005, pp 31-42.

DURIEUX, Christine. « La traduction : transfert linguistique ou transfert culturel ? » in *"Revue des Lettres et de Traduction"*, n° 4, 1998, p.13-30.

DURIEUX, Christine. « La recherche documentaire en traduction technique : conditions nécessaires et suffisantes ». *Meta*, 35 (4), 1990, p. 669-675.

HERBULOT, Florence. « La Théorie interprétative ou Théorie du sens : point de vue d'une praticienne. » *Meta*, volume 49, n° 2, juin 2004, p. 307–315.

LEDERER, Marianne. « La théorie interprétative de la traduction - origine et evolution », in Ballard, Michel. *Qu'est-ce que la traductologie*, Artois Presses université, 2006, pp. 37-52.

MAILHAC, Jean-Pierre. « The formulation of translation strategies for cultural references », European Studies Research Institute (ESRI), 1995.

NIDA, Eugene. « Principles of Correspondence ». In Venuti Lawrence (Ed), *The Translation Studies Reader*. London, New York : Routledge, 2000, p. 126-140.

PAGNOULLE, Christine. « Quelques Considérations sur la traduction militante », in D'Amelio N et Hewson Lance. *J'ai dit la traductologie sans que j'en susse rien : hommages à Jean-René Ladmiral*. 2011. p. 15-27.

TYMOCZKO, Maria. « Ideology and the position of the translator: in what sense is a translator "in between"? », in Calzada Pérez María. *Apropos of ideology: translation studies on ideology-- ideologies in translation studies*, Manchester, UK ; Northampton, MA, St. Jerome Pub, 2003, p. 181-201.

VENUTI, Lawrence. « Traduction, intertextualité, interprétation », *Palimpsestes*, 2006, p. 17-42.

D. Ouvrages et articles non traductologiques consultés

« Paroles de véganes : “Casser cette image de personne malade, pâlotte, hippie, bisounours et compagnie ! » », *France culture*, 7 octobre 2016,

Allievi, Stefano. *Les convertis à l'islam : Les nouveaux musulmans d'Europe*, Paris, L'Harmattan, 1998.

Bailey, Christiane. Playoust, Axelle. « Féminisme et cause animale ». *Ballast*, 5(2), 2016. <https://www.cairn.info/revue-ballast-2016-2-page-80.htm>, consulté le 13 juin 2020.

Billoud, Louise. *Le terme végane dans tous ses états : une analyse lexicale et discursive dans la presse francophone européenne*. Linguistique. 2018.

Bruno Parmentier, *Nourrir l'humanité. Les grands problèmes de l'agriculture mondiale au xxi^e siècle*, Paris, La Découverte, 2009, 293 p.

Buisson-Bloche, Anne-Flore. Com, Caroline. Bellomonte, Giulia. « Un prosélytisme sous contrainte : le cas de la cause végane ». *Avril21*, 14 novembre 2016, <https://avril21.eu/2016/11/14/un-proselytisme-sous-contrainte-le-cas-de-la-cause-vegane/>, consulté le 17 mai 2020.

Charvet, Jean-Paul. *Atlas de l'agriculture - Comment pourra-t-on nourrir le monde en 2050 ?*, Éd. Autrement, 2010.

Chateau, Pauline. « Ces précédents scandales alimentaires qui ont frappé l'Europe » *Le Figaro*. 12 août 2017, <https://www.lefigaro.fr/conso/2017/08/12/20010-20170812ARTFIG00060-ces-precedents-scandales-alimentaires-qui-ont-frappe-l-europe.php>, consulté le 2 avril 2020.

Conte, Charles. *Mon Dieu, pourquoi tous ces interdits ?*, Paris, Editions Arléa-Corlet, coll. « Panoramique, les interdits religieux », 1995.

Covolo, Julien. Vangeenderhuysen, Laurent. « Jour du dépassement : depuis lundi, l'Humanité vit à crédit... et maintenant ? ». *RTBF info*. 30 juillet 2019, https://www.rtb.be/info/societe/detail_jour-du-depassement-depuis-lundi-l-humanite-vit-a-credit-et-maintenant?id=10281489, consulté le 20 mai 2019.

Cross, Leslie. « Veganism defined », *World Forum*, printemps 1951, vol. V, n° 1.

Delacharlery, Matthieu. « Slogans radicaux et méthodes musclées : les vegans vont-ils trop loin ? », *lci.fr*, 28 septembre 2018, <https://www.lci.fr/nutrition/slogans-radicaux-et-degradations-de-bougeries-les-vegans-anti-specistes-vont-ils-trop-loin-2091476.html>, consulté le 29 avril 2020.

Faure, Sonia. « Les vegans riches en matière grise » *Libération*, 8 octobre 2015, https://www.liberation.fr/debats/2015/10/08/les-vegans-riches-en-matiere-grise_1399936, consulté le 12 mars 2020.

Fernandez, Jonathan. « Spécisme, sexisme et racisme. Idéologie naturaliste et mécanismes discriminatoires », *Nouvelles Questions Féministes*, vol. 34(1), 2015, p. 51-69.

Frère, Bruno et Jacquemain, Marc. *Résister au quotidien ?*, Paris, Presses de Sciences Po, 2013. 304 p.

Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC). *Réchauffement planétaire de 1,5 °C : Rapport spécial du GIEC sur les conséquences d'un réchauffement planétaire de 1,5 °C par rapport aux niveaux préindustriels et les trajectoires associées d'émissions mondiales de gaz à effet de serre, dans le contexte du renforcement de la parade mondiale au changement climatique, du développement durable et de la lutte contre la pauvreté*, 2019.

<https://www.franceculture.fr/emissions/hashtag/paroles-de-veganes-casser-cette-image-de-personne-malade-palotte-hippie-bisounours>, Consulté le 17 mai 2020

Kaoues Fatiha et Laakili Myriam, 2016, *Prosélytismes : les nouvelles avant-gardes religieuses*, Paris, CNRS éditions, 2016.

Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). « Focus : Les impacts de l'élevage sur l'environnement », novembre 2006, <http://www.fao.org/ag/fr/magazine/0612sp1.htm>, consulté le 20 mai 2020.

Organisation mondiale de la Santé (OMS). « Cancérogénicité de la consommation de viande rouge et de viande transformée », Octobre 2015, <https://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/fr/>, consulté de 20 juin 2020.

Passy, Florence. *L'action altruiste*. Genève, Suisse : Librairie Droz, 1998.

Quinn, Sue. "Number of vegans rises by 360 % in 10 years." *The Telegraph*, 2016, <http://www.telegraph.co.uk/food-and-drink/news/number-of-vegans-in-britain-rises-by-360-in-10-years/>, consulté le 2 avril 2020.

Renan Larue, *Le végétarisme et ses ennemis : vingt-cinq siècles de débats*, Paris, PUF, 2015

Ruby, Matthew B. « Vegetarianism. A blossoming field of study », *Appetite*, vol. 58, n° 1, 2012, p. 141-150.

Sawicki, Frédéric. Siméant, Johanna. « Décloisonner la sociologie de l'engagement militant : Note critique sur quelques tendances récentes des travaux français », *Sociologie du travail*, volume 51, n° 1, 2009.

Suddath, Claire. « A Brief History of Veganism », *TIME*, 30 octobre 2008. <https://time.com/3958070/history-of-veganism/>, consulté le 3 février 2020.

Vegan Society. *Ripened by human determination: 70 years of The Vegan Society*. 2014 <https://www.vegansociety.com/sites/default/files/uploads/Ripened%20by%20human%20determination.pdf>, consulté le 20 mars 2020.

Yzèbe, Gwendoline. *Vivre végane : pourquoi devenir végane et comment le mettre en pratique*, Le Livre de Poche, 2016.

E. Chapitres d'ouvrages

Fillieule, Olivier. & Pudal, Bernard. « 8. Sociologie du militantisme : Problématisations et déplacement des méthodes d'enquête », in Agrikoliansky, Éric. *Penser les mouvements sociaux : Conflits sociaux et contestations dans les sociétés contemporaines*. Paris : La Découverte, 2010. pp. 163-184.

Bataille, Georges. « Genet », in *La Littérature et le Mal*, Paris, Gallimard, « Idées », 1967.

Dagron, Gilbert. Riché, Pierre. Vauchez, André. (dir.), *Histoire du christianisme des origines à nos jours*, tome IV : *Évêques, moines et empereurs (610-1054)*, Paris, Desclée, 1993, p. 226-232.

Larue, Renan. « Chapitre I. La querelle des Anciens », , *Le végétarisme et ses ennemis. Vingt-cinq siècles de débats*, sous la direction de Larue Renan. Presses Universitaires de France, 2015, pp. 13-78.

Larue, Renan. « Chapitre III. La renaissance végétarienne », *Le végétarisme et ses ennemis. Vingt-cinq siècles de débats*, sous la direction de Larue Renan. Presses Universitaires de France, 2015, pp. 137-217.

F. Lectures parallèles

Anderson, Will. *This is hope: green vegans and the new human ecology*, Lanham, PA, Earth Books imprint of John Hunt Pub. Ltd, 2013.

Berners-Lee, Mike. *There is no Plan(et) B: a handbook for the make or break years*, Cambridge ; New York, NY, Cambridge University Press, 2019.

G. Dictionnaires

CRISCO, dictionnaire des synonymes en ligne : <https://crisco2.unicaen.fr/> Dictionnaire

Collins en ligne : <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english>

Dictionary by Merriam-Webster: America's most trusted online dictionary for English words, definitions meanings and pronunciation: <https://www.merriam-webster.com/>

Dictionnaire de l'Académie française, 1935, Paris.

Dictionnaire Larousse en ligne : <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais>

Dictionnaire Le Petit Robert en ligne : <https://www.lerobert.com/>

Grand Larousse de la langue française, sous la dir. de Louis Guilbert, René Lagane et Georges Niobey, 7 vol., Larousse, 1989.

Le Petit Larousse illustré, 2015.

Le Petit Robert de la langue française, Paris, Le Robert, 2015.

P. Larousse, *Grand Dictionnaire universel du XIXe siècle*, 1863.

Petit Larousse illustré, sous la dir. de Claude Augé, Larousse, 1913.

H. Outils linguistiques

Antidote, le correcteur, dictionnaire et guide français

Banque de données terminologiques et linguistiques du gouvernement du Canada :

Centre national de ressources textuelles et lexicales : <https://www.cnrtl.fr/>

<https://www.btb.termiumplus.gc.ca/tpv2alpha/alpha-fra.html?lang=fra>

Linguee, Dictionnaire anglais-français : <https://www.linguee.fr/>

I. Sitographie

Études littéraires, niveaux de langue (registres de langue). <https://www.etudes-litteraires.com/figures-de-style/niveaux-de-langage.php>, consulté le 30 septembre 2019.

Grellet, Tristan. *Les Mots du végétarisme*, Les Mots du végétarisme, 2017, <http://www.lesmotsduvegetarisme.fr>, consulté le 30 septembre 2019.

<http://classeelementaire.free.fr/maitrise-langue/vocabulaire/activites/expressions/definition->

[idiomatique.pdf](#), consulté le 24 juin 2020.

Huet, Gérard. Dictionnaire Héritage du Sanscrit, <https://sanskrit.inria.fr/DICO/8.html#ahi.msaa>, consulté le 4 février 2020.

Lund University staff. "Register Types". Lunduniversity.lu.se. 21 February 2011, consulté le 30 septembre 2019.

OSSIPOW, Laurence. « VÉGÉTARISME », *Encyclopædia Universalis* [en ligne], <http://www.universalis.fr/encyclopedie/vegetarisme/>, consulté le 2 février 2020.

Passion céréales, <https://www.passioncereales.fr/dossier-thematique/les-cereales-en-chiffres>, consulté le 5 mars 2020.

Site de *USDA*, <https://www.nal.usda.gov/awic/humane-methods-slaughter-act>, consulté le 3 octobre 2019.

Site de *Vegan impact*. <http://veganimpact.com/pourquoi-etre-vegan>, consulté le 20 mars 2020.

The Vegan Society. Consulté le 10 octobre 2019 sur : <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>, consulté le 30 septembre 2019.

Veganuary, <https://us.veganuary.com>, consulté le 15 mai 2019.

J. Outil de conversion de données en ligne

<https://www.metric-conversions.org>