

---

## 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

# **ANNEXES**

## **I. La traduction**

## WHAT TO DO FIRST

The last thing you want to do is wake up on 1 January — or whatever date you've chosen to start your vegan odyssey — and find there's nothing for breakfast but drud bread and black tea. With such a desperate start to the day, you'll come to the rapid conclusion that veganism sucks, and we'd be surprised if you were still vegan at lunchtime. With just a little planning, though, you'll find that a vegan breakfast can be surprisingly similar to a non-vegan one. So before you begin, ask yourself this: *what do I normally eat for breakfast?*

If cereal is your thing, you'll find that lots of cereals are vegan, but you will need to watch out for honey and switch to a plant-based milk. There are so many non-dairy milks available now — including soya, oat, rice, hemp, coconut, almond and cashew — and different tastes suit different people. It's true that none of them taste exactly like cows' milk because they're not the same thing, and we only drink cows' milk in any case because that's what we're used to. You'll need a little time to get used to a new milk, too. Experiment a bit until you find the ones you like best. It may be that almond is perfect for your coffee but you prefer oat on your cereal. Mix it up, and see what works for you.

If you like toast, you'll find most breads are vegan and dairy-free spreads are available in virtually every mainstream shop as well as in many health food shops. Jam, marmalade, peanut butter and yeast extracts like marmite are all vegan anyway, so your toast need never be naked.

## PAR OÙ COMMENCER

Le pire scénario serait de vous réveiller le 1er janvier, ou le premier jour de votre odyssée végane, et de vous rendre compte que vous n'avez rien d'autre pour le petit-déjeuner que du pain rassis et du café noir. Un début de journée aussi déplorable vous poussera rapidement à la conclusion que le véganisme est un régime abominable, et nous serions surpris si vous étiez encore végane à l'heure du déjeuner. En revanche, avec un peu d'organisation, vous découvrirez qu'un petit-déjeuner végane peut être étonnamment semblable à un petit-déjeuner « normal ». Donc, avant de vous lancer, posez-vous cette question : *qu'est-ce que je mange d'habitude au petit-déjeuner ?*

Si vous raffolez des céréales, vous constaterez que beaucoup sont véganes, mais vous devrez veiller à ce qu'elles ne contiennent pas de miel et opter pour un lait végétal. Il existe aujourd'hui une grande variété de laits végétaux, notamment de soja, d'avoine, de riz, de chanvre, de noix de coco, d'amande et de noix de cajou, et il y en a pour tous les goûts. Il est vrai qu'aucun de ces produits n'a exactement le même goût que le lait de vache vu que ce sont des produits différents, mais, de toute façon, nous consommons uniquement du lait de vache parce que c'est celui auquel nous sommes habitués. Il vous faudra aussi un certain temps pour vous habituer à un autre lait. Faites quelques essais jusqu'à ce que vous ayez déterminé vos favoris. Peut-être que le lait d'amande est parfait dans votre café, mais que vous préférez le lait d'avoine avec vos céréales. Expérimentez différentes sortes et voyez ce qui vous convient le mieux.

Si vous aimez le pain grillé, vous remarquerez que la plupart des pains sont véganes et que beaucoup de pâtes à tartiner sans produits laitiers sont disponibles dans pratiquement toutes les grandes surfaces ainsi que dans de nombreux commerces d'alimentation biologique. La confiture ainsi que le beurre de cacahuète sont véganes, et de nombreux magasins proposent de toute façon des tartinades « veggie ». Vous ne devriez donc jamais manger vos toasts sans garniture.

You'll find dairy-free yoghurts are readily available, and most people can't tell them apart from the dairy version. Top them off with nuts, seeds and fruit. Fruit is good — eat lots! And why not allow your newly found adventurous spirit to lead you to the fruits you've never picked up in the supermarket before? You know the ones — those weirdly shaped, hairy, spiky, slightly scary ones? Some are an acquired taste but most taste beautiful.

If you're a Big Breakfast Person, that's good, too. Hash browns and bakes beans are fine. Add in some vegan sausages and vegan bacon, and top up with tomatoes and mushrooms or avocado. You can even make scrambled tofu if you'd like, and it is surprisingly similar to scrambled egg. And don't worry — ketchup is vegan, too, as are coffee, tea and fruit juices.

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. Our advice in those first few days is not to get too radical. If you normally eat soup for lunch, find a vegan soup to enjoy? If you like a casserole for your dinner, make a vegan version. There will be plenty of time to don an apron and create avocado gazpacho with Egyptian dukkah dust but for now, there's nothing wrong with sticking to what you know.

If you're not sure whether a product you normally buy is vegan, check out the label-reading section in this book. You can also search online or ask within the Veganuary Facebook group, and if you're still not sure, contact Veganuary and we'll do our best to find out. Whatever you do, please don't give up just because you don't know whether your favorite sandwich pickles is vegan.

(By the way, it probably is.)

Vous constaterez également que les yaourts sans laitage sont largement distribués et que la plupart des gens ne peuvent pas les différencier de la version lactée. Ajoutez-y des noix, des graines ou des fruits. Les fruits sont bons pour la santé, consommez-les sans modération ! Tant que nous y sommes, pourquoi ne pas laisser votre nouvel élan d'aventurier vous mener vers des fruits que vous n'avez encore jamais achetés au supermarché ? Vous voyez, ces fruits un peu intimidants aux formes atypiques, velus ou épineux ? Certains ont un goût particulier, mais la plupart sont délicieux.

Si vous aimez les petits-déjeuners fastes, les viennoiseries et pâtisseries véganes sont faites pour vous. Si vous préférez manger salé le matin, vous pouvez faire du tofu brouillé, le goût est étonnamment semblable aux œufs brouillés ; ajoutez-y des saucisses ou du bacon véganes, et complétez votre assiette avec des tomates, des champignons ou des avocats. Ne vous inquiétez pas, le ketchup est aussi végétarien ! Tout comme le café, le thé et les jus de fruits.

Après ce petit-déjeuner trois services, vous commencez la journée sur une bonne lancée. Toutefois, à moins que vous ne souhaitiez manger la même chose à chaque petit-déjeuner, déjeuner et dîner, vous devrez élargir votre champ d'options. Notre conseil pour les premiers jours est de ne pas tomber dans la radicalité. Si vous mangez habituellement de la soupe pour le déjeuner, trouvez-vous une recette savoureuse de soupe végétarienne. Si vous aimez cuisiner des plats mijotés pour le dîner, créez votre version végétarienne. Vous aurez amplement le temps d'enfiler un tablier et de faire un gaspacho à l'avocat avec du dukkah égyptien, mais, pour l'instant, il est préférable de vous en tenir à ce que vous connaissez.

Si vous n'êtes pas certain qu'un produit que vous achetez d'habitude est végétarien, consultez le chapitre consacré au déchiffrement des étiquettes. Vous pouvez également effectuer vos recherches en ligne ou poser vos questions sur le groupe Facebook *Veganuary*, et si vous n'êtes toujours pas certain, prenez directement contact avec nous sur le site *Veganuary*, et nous ferons de notre mieux pour répondre à vos questions. Quoi que vous fassiez, n'abandonnez pas pour la seule raison que vous ne savez pas si les cornichons que vous aimez tant mettre dans votre sandwich sont végétariens — d'ailleurs, ils le sont probablement.

## VEGAN MYTHS

There are a lot of myths surrounding veganism and you're likely to be faced with at least one of them during your first few weeks as a vegan. Some myths, like *You won't get enough protein*, are so common that we can pretty much predict them. You may like to play Vegan Myth Bingo and see how many you are confronted with. Here are the most likely, and all the information you'll need to bat them away. Politely, of course.

### **1. What's the point? One person won't make a difference.**

Au contraire. One person makes a very real difference!

In a 70-year lifetime, each of us will eat more than 11,000 animals, and through our consumption of dairy and eggs, another 11,000 animals will also be killed<sup>1</sup>. By choosing to stop today, *a lot* of lives will be spared. It won't save the animals who are in farms and slaughterhouses right now, of course, but it is a simple rule of economics that when demand decreases, so does supply. As people buy fewer animal products, supermarkets and butchers will reduce their orders, and so fewer animals will be bred and killed. A growing number of farmers are already changing from farming cows to growing crops!

Not only are we sparing the lives of animals, we are shrinking our food-related carbon footprint by 60 per cent<sup>2</sup>. These are no small things; and our impact is magnified still further because we are not going vegan all by ourselves. There are millions of us choosing to eat only animal-free foods and each of us influences others to enjoy meat-free meals, too. In fact, more than half of the people who take part in Veganuary say they have inspired someone else to go vegan. And if they influence someone else... you see what we mean?

What we achieve alone is something extraordinary to be proud of. Together, we are changing the whole world for the better, and every person's contribution counts.

---

<sup>1</sup> '10 ways vegetarianism can help save the planet', John Vidal, Guardian, 18 Jul 2010

<sup>2</sup> Scarborough, P., et al. Climatic Change (2014) 125: 179

## **Mythes et légendes du véganisme**

Les idées reçues et les stéréotypes sur le véganisme sont innombrables et vous serez sans aucun doute confronté à au moins un d'entre eux au cours des premières semaines de votre transition. Des phrases toutes faites, comme la très répandue «Et les protéines dans tout ça ? Fais attention aux carences ! », sont si courantes qu'on pourrait presque les deviner. Si vous le souhaitez, jouez à notre Bingo Mythes Véganes, juste pour voir combien de lignes vous pouvez compléter. Nous avons dressé la liste des stéréotypes les plus répandus et nous avons en parallèle réuni les informations nécessaires pour les démentir avec, bien entendu, politesse et bienséance.

### **1. Pour quoi faire ? On ne change pas le monde seul.**

Au contraire. Une seule personne peut faire un monde de différence !

En 70 ans d'existence, un humain mangera en moyenne plus de 14 000 animaux. Ce n'est pas tout ! Si nous tenons compte de sa consommation de produits laitiers et d'œufs, 11 000 autres animaux supplémentaires seront abattus<sup>3</sup> pour nourrir cette même personne. Une personne qui décide d'arrêter aujourd'hui épargnera énormément de vies. Les animaux qui se trouvent en ce moment dans les élevages et abattoirs ne seront bien sûr pas sauvés, mais si la demande diminue, l'offre diminuera également. C'est la simple théorie économique de l'offre et de la demande. Au fur et à mesure que les consommateurs achètent moins de produits d'origine animale, les supermarchés et bouchers diminueront d'autant leurs commandes, et moins d'animaux seront donc élevés et tués. Un nombre croissant de producteurs abandonnent déjà l'élevage de bétail au profit de l'agriculture !

Nous épargnons non seulement des vies, mais nous réduisons aussi de 60 % notre empreinte carbone liée à l'alimentation<sup>4</sup>. Nos actes ont une réelle incidence, et notre influence est d'autant plus marquée que nous ne sommes pas les seuls à devenir véganes. Nous sommes des millions à opter pour des aliments exclusivement issus du règne végétal, et chacun d'entre nous incite d'autres personnes à déguster de délicieux petits plats sans viande. Plus de la moitié des participants à *Veganuary* affirment avoir insufflé l'envie de devenir végane à quelqu'un d'autre. Et si ce nouvel adepte en convainc un autre... Voyez-vous où nous voulons en venir ?

Ce que nous accomplissons individuellement est formidable et nous pouvons en être fiers. Ensemble, nous changeons le monde, et la participation de chacun compte.

---

<sup>3</sup> '10 ways vegetarianism can help save the planet', John Vidal, Guardian, 18 Jul 2010

<sup>4</sup> Scarborough, P., et al. Climatic Change (2014) 125: 179

## **2. Animals on high-welfare farms have a good life and a humane death**

The majority of farmed animals are reared intensively. If the package on the shelf doesn't specifically say 'free range' or 'organic' then the animal was almost certainly factory-farmed, and there is no point trying to kid ourselves that those chicken nuggets came from birds who spent their days roaming free. Even where we do make the effort to choose higher-welfare meat, the reality for those animals may be very different to what we imagine. We may think of free-range hens roaming in a pasture, pigs grubbing in a woodland or goats running around an expansive hillside. In most cases, this comforting vision is a long way from reality.

Free-range hens do not live outdoors but instead are given access to it for a period of the day, if the weather permits. Since flock sizes are enormous and hens are territorial, many birds won't cross another's territory to get to the exit holes and they will spend their entire lives inside a shed. And what of the outdoor space itself? Often, it is little more than a patch of dirt, and almost certainly not what is printed on the box, shown on the website, or the image you have in your mind.

Male chicks born into the free-range egg industry will be gassed, crushed or minced alive on their first day of life because they are deemed useless. And when the females' productivity declines, being 'free range' or 'organic' won't save them from the slaughterhouse.

The vast majority of chickens reared for their meat – 94 per cent in the UK, 99.9 per cent in the US – are reared inside factory farms. Those who are reared under 'high-welfare' schemes fare little better. For many, the painful joint problems that are endemic in the modern high-yielding breeds mean their lives are miserable no matter what system they are reared in. When they are just a few weeks old, they are caught by their legs or necks, rammed into crates and trucked to the slaughterhouse.

## **2. Dans les élevages où les normes en matière de bien-être sont élevées, les animaux ont une belle vie et une mort décente**

La majorité des animaux d'élevage sont intensivement exploités. Si l'emballage ne mentionne pas spécifiquement « élevé en plein air » ou « biologique », vous pouvez être certain que l'animal est issu de l'élevage industriel. Il serait absurde de prétendre que les nuggets de poulet sont faits de poulets qui ont passé leurs journées à gambader en liberté. Même lorsque nous nous efforçons de choisir de la viande de qualité supérieure, la vie de ces animaux est parfois très différente de ce que nous pourrions imaginer. Nous visualisons souvent des poules errant en liberté dans les pâturages, des cochons qui fouillent la végétation à la recherche de nourriture, ou des chèvres qui gambadent dans les prés de vastes collines. Le plus souvent, ces images réconfortantes se trouvent à mille lieues de la réalité.

Les poules élevées en plein air ne vivent pas en permanence à l'extérieur, mais elles y ont accès pendant une partie de la journée, si la météo le permet. Sachant que la population est très dense et que les poules défendent leur territoire, de nombreuses poules n'empiètent pas sur le terrain des autres et n'atteignent donc pas les trous de sortie. Celles-ci passent ainsi leur vie entière à l'intérieur d'un poulailler. Qu'en est-il de l'espace extérieur ? Souvent, ce n'est guère plus qu'un lopin de terre, qui n'a presque certainement rien en commun avec l'image qui figure sur l'emballage ou sur le site web, ou avec celle que vous avez en tête.

Dans l'industrie des œufs, les poussins mâles issus de poules élevées en plein air sont gazés, écrasés ou hachés vivants dès leur naissance, car ils sont jugés non rentables. En outre, les labels plein air ou biologique ne permettent pas aux femelles d'échapper à l'abattoir quand leur productivité commence à baisser.

La grande majorité des poulets de chair — 94 % au Royaume-Uni et 99,9 % aux États-Unis — sont élevés dans des exploitations industrielles. Ceux qui sont élevés dans des élevages à « haut niveau de bien-être animal » ne s'en sortent que légèrement mieux. Pour nombre d'entre eux, les douloureux problèmes articulaires, endémiques des races modernes à haut rendement, rendent leur vie misérable, et ce quel que soit le système d'élevage qui les exploite. Âgés de quelques semaines seulement, ils sont attrapés par les pattes ou le cou, entassés dans des caisses et transportés par camions en direction de l'abattoir.

For other animals, like pigs, ‘free range’ usually means a patch of dirt and a metal arc. Pigs love to root, run and play. They like to socialise, build nests and explore; but none of this is afforded them on most commercial ‘high-welfare’ farms.

There is no humane way to produce commercial quantities of milk. Cows, goats and sheep must be made pregnant and the offspring are often no more than unwanted by-products. Calves may go for veal production or be shot at birth. Cows who have their young taken away can bellow for them for days.

In some countries, cows are able to live outdoors all year round but in most parts of the world, even under ‘high-welfare’ schemes, they are permitted out for just six months a year. Rather than making them stand out in the mud as the rain lashes down for the other half of the year, they are forced to stand around in their own faeces inside a barn. It’s not clear which is preferable.

All animals – whether free range, organic, barn-reared, outdoor-bred or caged – end their lives in the same place. Investigations all around the world show that animals are terrified when they enter the slaughterhouse, and that those who were reared under ‘high-welfare’ schemes in the UK were treated no better than those reared on factory farms.

### **3. You won’t get enough protein**

Oh dear. The person who tells you this has not yet worked out that meat and protein are not the same thing, nor have they realised that protein is found in almost everything we eat. A third misconception is how much protein we need. The average American consumes around double the daily protein requirement<sup>5</sup> and this brings with it a whole range of health problems,<sup>6</sup> so eating the right amount of protein, from the right sources, is key.

---

<sup>5</sup> Metges C.C., Barth C.A. ‘Metabolic Consequences of a High Dietary-Protein Intake in Adulthood: Assessment of the Available Evidence.’ *Journal of Nutrition* April 1, 2000 vol. 130 no. 4 886-889

<sup>6</sup> ‘The protein myth: why you need less protein than you think’, Jessica Jones, Huffington Post, 21 Sept 2012

Pour d'autres animaux, comme les porcs, l'appellation «plein air» se traduit généralement par un morceau de terre recouvert d'une arche métallique qui fait office de ciel. Les cochons adorent fouiller, courir et jouer. Ils adorent interagir, construire des nids et explorer. Dans la plupart des élevages porcins commerciaux à « haut niveau de bien-être animal », aucune de ces activités n'est pourtant permise.

La production de lait en quantités industrielles dans des conditions décentes pour l'animal ne peut être réalisée. Les vaches, les chèvres et les brebis sont fécondées artificiellement, et les petits ne sont généralement guère plus que des sous-produits indésirables. Les veaux sont soit destinés à la production de viande de veau, soit exécutés à la naissance. Les vaches beuglent après les petits qu'on leur a retirés parfois des jours durant.

Dans certains pays, le bétail vit à l'extérieur toute l'année, mais dans la plupart des élevages du monde, les vaches ne sont autorisées à sortir que six mois par an, même au sein d'élevages de « viande heureuse ». Pendant la seconde moitié de l'année, plutôt que de rester dans la boue par temps de pluie, elles sont obligées de rester à l'intérieur d'une étable, au milieu de leurs propres excréments. Difficile de savoir ce qui est le mieux.

Tous les animaux, qu'ils proviennent de l'élevage en plein air, de l'agriculture biologique, qu'ils soient élevés à l'intérieur, à l'extérieur ou en cage, vivent tous leurs derniers instants au même endroit. Des enquêtes menées dans le monde entier montrent que les animaux sont terrorisés lorsqu'ils entrent dans l'abattoir. Les animaux élevés dans des élevages à « haut niveau de bien-être » n'y sont pas mieux traités que ceux des élevages industriels.

### **3. Et les protéines dans tout ça ? Tu vas avoir des carences !**

Bon sang ! Celui qui vous assène ces mots n'a pas encore intégré que la viande et les protéines sont deux réalités différentes. Il n'a pas non plus saisi que les protéines sont présentes dans presque tout ce que nous mangeons. Une troisième idée fautive concerne la quantité de protéines dont nous avons besoin. Un Occidental consomme en moyenne le double des apports journaliers recommandés en protéines<sup>7</sup>, ce qui lui occasionne toute une série de problèmes de santé<sup>8</sup>. Il est donc essentiel de manger la quantité conseillée de protéines, issues des bonnes sources.

---

<sup>7</sup> Metges C.C., Barth C.A. 'Metabolic Consequences of a High Dietary-Protein Intake in Adulthood: Assessment of the Available Evidence.' *Journal of Nutrition* April 1, 2000 vol. 130 no. 4 886-889

<sup>8</sup> 'The protein myth: why you need less protein than you think', Jessica Jones, *Huffington Post*, 21 Sept 2012

Protein is made from amino acids. There are 20 different types, 11 of which our bodies make and nine we need to eat. Eating a variety of grains, legumes and vegetables can provide all the amino acids our bodies require<sup>9</sup> but if there is a small voice nagging away inside your brain, telling you that this cannot be so and that as a vegan your muscles will inevitably atrophy, visit [www.plantbuilt.com](http://www.plantbuilt.com) and [www.greatveganathletes.com](http://www.greatveganathletes.com), and check out the physiques of the vegan bodybuilders, weightlifters and powerlifters. Look on in awe.

Meat is not the only source of protein but if the doubters still doubt you, ask them this: where does an elephant or bison get his or her protein from? The answer, of course, is plants.

For more information on protein requirements, see [HERE](#).

#### **4. It's natural to eat meat**

What is 'natural'? The chicken who cannot live more than six weeks, the turkey who can't even breed without human help or the cow selectively bred to produce far more milk than is good for her health?

Farmed animals are artificially inseminated, endure many mutilations and are selectively bred to have large litters. They are engineered to put on weight fast, unless they're an egg-laying hen, in which case they're bred *not* to put on weight, as that would be a waste of food. They are fed artificial feed, have their breeding cycles manipulated with hormone sponges inserted into their vaginas<sup>10</sup> and the length of their day is managed through artificial lighting. It's not possible to imagine anything less natural than the animal farming industry.

Often what people mean by this is: *haven't we always done it? And don't we have all the right biological equipment to eat meat?* And the answer to those questions is *no* and *not really*.

---

<sup>9</sup> 'Food fact sheet: vegetarian diets', British Dietetic Association website

<sup>10</sup> 'Lambing to order!', Tim Tyne, Country Smallholding, 6 May 2014

Les protéines se forment à partir d'acides aminés. Il existe 20 types de protéines distinctes, onze que notre corps fabrique et neuf que nous devons manger. La consommation de diverses céréales, légumineuses et autres végétaux apporte tous les acides aminés dont notre corps a besoin<sup>11</sup>, mais si cette petite voix dans votre tête continue à vous marteler que le véganisme n'est pas viable et que si vous optez pour ce type d'alimentation, vos muscles s'atrophieront inévitablement, allez faire un tour sur les pages [www.plantbuilt.com](http://www.plantbuilt.com) et [www.greatveganathletes.com](http://www.greatveganathletes.com), et admirez les corps de culturistes, d'haltérophiles et de dynamophiles véganes. Vous allez être épaté ! La viande est loin d'être la seule source de protéines, mais si les sceptiques doutent encore, posez-leur cette question : où les éléphants et les bisons vont-ils chercher leurs protéines ? La réponse est bien évidemment dans les plantes. Pour plus d'informations concernant les apports recommandés en protéines, consultez notre chapitre sur la nutrition.

#### **4. C'est naturel pour l'être humain de manger de la viande !**

Que signifie « naturel » ? Le poulet qui ne vit pas plus de six semaines ? La dinde qui est incapable de se reproduire sans intervention humaine ? La vache qui est génétiquement modifiée pour produire beaucoup plus de lait que ce qui est bon pour sa santé ?

Les animaux d'élevage sont inséminés artificiellement, ils subissent d'innombrables mutilations et sont élevés sélectivement pour avoir de grandes portées. Ces animaux sont manipulés génétiquement pour grossir rapidement, sauf s'il s'agit de poules pondeuses, modifiées de manière à ne pas grossir, car sinon ce serait du gâchis de nourriture. On les nourrit avec des aliments artificiels, on manipule leurs cycles de reproduction avec des éponges hormonales insérées dans leur vagin<sup>12</sup>, et on gère la durée de leur journée au moyen d'éclairages artificiels. Rien n'est moins naturel que l'élevage industriel.

Souvent, ce que les gens entendent par là, c'est : *Nous le faisons depuis la nuit des temps, non ? Et Ne sommes nous pas biologiquement équipés pour manger de la viande ?* Les réponses à ces questions sont *non* et *pas vraiment*.

---

<sup>11</sup> 'Food fact sheet: vegetarian diets', British Dietetic Association website

<sup>12</sup> 'Lambing to order!', Tim Tyne, Country Smallholding, 6 May 2014

The food our ancestors ate would have depended on what era they lived in and where in the world, as well as the season, the climate and the weather, so we can't make any generalisations about what we have 'always eaten'.

We do know that humans were predominantly gatherers like other apes, only scavenging meat that true carnivores left behind. Take a look at our hands and teeth, which are useless for ripping flesh, and our lack of speed, which would see even a lame antelope outrun us. These things are not a problem for true carnivores, like jaguars and tigers. The canine teeth people cite as 'proof' that we should eat meat look nothing like the canines of carnivores and are misnamed.

Obviously, we can tolerate a bit of meat in our diet, but our bodies have never really adapted to it. Our intestines are long, and look more like those belonging to our herbivorous friends than to our carnivorous ones. Carnivores have short intestines as they need to move meat out of their system quickly before it putrefies and kills them. Food poisoning in people is still predominantly caused by animal products and meat continues to harm the human body in many other ways, including through higher rates of heart disease, some cancers and diabetes.

### **5. You'll feel weak or ill**

Vegan food is nutritious and the vast majority of people who take part in Veganuary say they feel better as a result of going without animal products. Even within the first few weeks, they report that they have more energy, have lost weight and sleep better. Many also say they have improved digestion, sleep, skin, hair and nails.

For most people, switching to a vegan diet feels great in the short term, but crucially it also reduces their risks over the long term from diseases like cancer, heart disease and diabetes.

If someone becomes ill when they switch to a vegan diet, then one of two things is happening: either they have caught a bug or developed a condition and would have become ill anyway, or they are eating all the wrong foods.

La nourriture de nos ancêtres dépendait de l'époque à laquelle ils vivaient et de la région du monde où ils se trouvaient, ainsi que de la saison, du climat et de la météo, de sorte que nous ne pouvons pas tirer de conclusions générales sur ce que nous avons « toujours mangé ».

Nous savons que les humains étaient essentiellement des cueilleurs, à l'instar des autres singes. Ils consommaient uniquement la viande abandonnée par les vrais carnivores. Nos mains et nos dents sont inaptes à déchiqueter de la chair, et notre vitesse de course ne nous permettrait même pas de garder la trace d'une antilope boiteuse. Les vrais carnivores comme les jaguars et les tigres disposent de capacités bien plus développées sur ce point et ne rencontrent pas ce genre de soucis. Nos canines, que les sceptiques invoquent à titre de « preuve » de notre besoin de viande, ne ressemblent en rien à celles des carnivores, et sont donc bien mal nommées.

Nous pouvons évidemment tolérer une petite quantité de viande, mais le corps humain ne s'y est jamais vraiment adapté. Nos intestins sont longs et ressemblent davantage à ceux de nos amis herbivores qu'à ceux de nos camarades carnivores. Les carnivores ont des intestins plus courts pour pouvoir évacuer rapidement la viande de leur système avant qu'elle ne se putréfie et ne les tue ; la majorité des intoxications alimentaires chez l'humain sont causées par des produits d'origine animale. Même après digestion, la viande nuit au corps humain de bien d'autres manières, car elle entraîne une augmentation des risques de maladies cardiaques, de cancer et de diabète.

## **5. Tu vas te sentir faible ou malade**

La cuisine végane est nutritive, et la grande majorité des participants à *Veganuary* disent se sentir mieux après avoir cessé de consommer des produits d'origine animale. Ils déclarent souvent avoir plus d'énergie, avoir perdu du poids et dormir mieux, et ce dès les premières semaines. Beaucoup affirment également que leur digestion et leur cycle de sommeil se sont améliorés, et que leur peau, leurs cheveux et leurs ongles sont plus beaux et plus forts.

En effet, pour la plupart, la transition au véganisme est bénéfique à court terme, mais c'est surtout sur le long terme que ce mode alimentaire permet de réduire de façon significative le risque de développer des maladies comme le diabète, les maladies cardiaques ou le cancer.

Si une personne tombe malade lorsqu'elle passe au véganisme, ceci peut s'expliquer de deux façons : soit elle a contracté un virus ou développé une maladie et serait de toute façon tombée malade, soit elle ne mange pas les bons aliments.

It's entirely possible to be a junk food vegan these days, with so many convenience foods out there. If you fail to eat good, wholesome, nutritious foods, you're more likely to feel under the weather, and that is true whatever your diet. If a person chooses to live off biscuits and crisps, you can't really blame their deficiencies on veganism. It's their food choices that are the problem. Conversely, if they eat a balanced diet (check out the section on nutrition) then they're very unlikely to become ill as a result.

All the nutrients you need can be found in a well-planned vegan diet. So if you find you're falling short of, say, enough iron, then make sure you include plenty of whole grains, beans, peas, nut butters and green leafy vegetables in your diet.

We should realise, too, that it takes a little time for a good diet to undo the damage of a poor one. Online nutrition trackers and apps can be useful in giving you a rough idea about whether you are consistently failing to get enough of a particular nutrient. If this is the case, you'll need to adjust your diet to account for it, but the good news is that this can all be done on a vegan diet, and there's no need to go back to the animal products that can cause so much sickness in the long run.

It may take a little time to adapt and get into the groove of a vegan diet, and you may notice some changes to your body in that time – including in your weight, skin and frequency of bathroom visits – but if you start to experience unpleasant symptoms don't make assumptions about the cause. Instead see a doctor for advice.

De nos jours, avec tant de plats préparés à notre disposition, il est tout à fait possible d'être végétarien et de se nourrir de malbouffe. Si vous ne mangez pas des aliments équilibrés, sains et nutritifs, vous courez davantage le risque de vous sentir mal, quel que soit votre régime alimentaire. Si une personne choisit de se nourrir essentiellement de biscuits et de chips, ses choix alimentaires sont bel et bien la cause de son mal-être, et ses carences ne peuvent pas réellement être imputées au végétarisme. À l'inverse, si cette personne suit un régime alimentaire équilibré (cf. partie sur la nutrition), les chances qu'elle tombe malade sont très faibles.

Vous trouverez tous les nutriments dont vous avez besoin en suivant un régime végétarien bien ficelé. Ainsi, si vous constatez que vous manquez de fer par exemple, veillez à incorporer plus de céréales complètes, de haricots, de pois, de beurres de noix et de légumes verts dans votre alimentation.

Nous devons également reconnaître qu'il faut un certain temps pour qu'une bonne alimentation remédie aux dégâts qu'une alimentation médiocre antérieure a occasionnés. Les applications et autres logiciels de suivi nutritionnel en ligne peuvent vous aider à déterminer même de façon sommaire si vous omettez systématiquement de consommer un nutriment particulier en suffisance. Si tel est le cas, vous devrez adapter votre alimentation pour compenser. Mais, bonne nouvelle ! Tout ceci est réalisable en suivant un régime végétarien, et il n'est pas nécessaire de revenir aux produits d'origine animale qui sont susceptibles de donner lieu à de nombreuses maladies sur le long terme.

Il faut parfois un temps d'adaptation pour se familiariser avec l'alimentation végétarienne, et il se peut que vous notiez certains changements physiques au cours de cette période — notamment en ce qui concerne votre poids, votre peau et votre rythme de passage aux toilettes —, mais si vous commencez à présenter des symptômes indésirables, ne tirez pas de conclusions hâtives. Consultez plutôt un médecin pour obtenir un avis médical.

## 6. I'm sporty so veganism won't suit me

Formula One driver Lewis Hamilton is vegan, as is heavyweight boxer David Haye. World champion tennis player Novak Djokovic is so taken with plant-based foods that he has opened his own vegan restaurant, while champions Serena and Venus Williams also tout the benefits of eating plant-based while in training.

American footballers Griff Whalen and David Carter are vegan. David is known as the 300-lb vegan and eats 10,000 calories a day to maintain his extraordinary fitness regime. If you think eating vegan will make you weak, think again. Patrik Baboumian is an Iranian-born German strongman – Germany's Strongest Man, in fact – who has set four world records in various strength disciplines and can bench-press 463lbs and deadlift 794lbs. He says: 'My strength needs no victims.' And he's not alone. There are many more strength athletes who are vegan, including Olympian weightlifter Kendrick Farris.

Do you like a little more contact in your sport but worry that going vegan will somehow make you soft? I dare you to put that proposition to mixed martial art champion Mac Danzig, European jiu-jitsu champion Emilia Tuukkanen or Austrian champion boxer Melanie Fraunschiel. All 100% vegan, all 100% badass.

'Rugby is a high-collision contact sport so no matter what you eat or what you do, you're going to be sore from the knocks and the bruises. But since going vegan I can't really remember the last time I had delayed onset muscle soreness. And that obviously helps me give more to the next training session.'

*Anthony Mullally, professional rugby league player, UK*

## **6. Le véganisme ? Très peu pour moi ! Je suis quelqu'un de sportif.**

Le pilote de Formule 1 Lewis Hamilton est végane, de même que le boxeur poids lourd David Haye. Le champion du monde de tennis Novak Djokovic est si fêru de la cuisine végétale qu'il a ouvert son propre restaurant végane. Sans oublier les championnes Serena et Venus Williams qui vantent elles aussi les bienfaits d'un régime végétalien en période d'entraînement.

Les footballeurs américains Griff Whalen et David Carter sont tous deux végétaliens. David est connu pour être le végane de 140 kilos qui dévore quotidiennement 10 000 calories pour entretenir son extraordinaire condition physique. Si vous pensez que manger végane va vous affaiblir, réfléchissez-y à deux fois. Patrik Baboumian est un musclor allemand d'origine iranienne, détenteur du titre d'homme le plus fort d'Allemagne. Il a établi quatre records du monde dans diverses disciplines de force. Il peut soulever 210 kilos en développé couché, et soulever des poids de 60 kilos en soulevé de terre. Il dit fièrement : « Aucune victime n'est à l'origine de ma force », et il n'est pas le seul. De nombreux autres athlètes de force sont véganes, dont l'haltérophile olympique Kendrick Farris.

Si vous aimez les sports de contact, mais craignez que le véganisme vous rende moins fort ? Nous vous défions de tenir de tels propos au champion d'arts martiaux mixtes Mac Danzig, à la championne européenne de jiu-jitsu Emilia Tuukkanen ou à la championne de boxe autrichienne Melanie Fraunschiel. Tous 100 % véganes, tous 100 % redoutables.

« Le rugby est un sport de contact dans lequel les collisions sont légion. Quoi que vous mangiez ou fassiez, les coups et les bleus vous feront mal. Toutefois, depuis que je suis devenu végane, je ne me souviens pas de la dernière fois où j'ai eu des courbatures après un entraînement. Du coup, je me donne toujours plus à chaque séance. »

*Anthony Mullally, joueur professionnel de la ligue de rugby, Royaume-Uni*

As for runners, you'd be hard-pressed to keep pace with Scott Jurek, Rich Roll and Fiona Oakes. Scott has won the Western States 100-mile endurance race no fewer than seven times. He won the Miwok 100k three times, the 246k Spartathlon race twice, the Leona Divide 50k race four times and has set ten ultramarathon records. Rich has competed in the world's top tier of Ironman events and pushed his body beyond extremes when he completed five Ironman-distance triathlons in under a week. His story is made all the more astonishing as he only started to train at the age of 40, when he also adopted a plant-based diet. Fiona is an amateur marathon runner who holds three world records, has come in the top 10 in several international marathons and in the top 20 in both London and Berlin. Oh, and remember Carl Lewis? Yep – he was vegan too.

Team GB triathlete Dan Geisler took a silver medal at the World Championships eight months after going vegan. He described his move to a plant-based diet as 'a very, very good decision'.

Ireland rugby international Anthony Mullally went vegan and reported more energy, better recovery and no loss of strength, which all contributed to him having the most consistent season of his career. World Champion figure skater Meagan Duhamel, international rugby player and cyclist Johanna Jahnke and free running champion Tim Shieff are vegan, too, showing that no matter what your sport, you can thrive, take titles and smash records on a vegan diet.



Team GB triathlete Dan Geisler

En ce qui concerne la course à pied, vous aurez peine à suivre le rythme de Scott Jurek, Rich Roll ou Fiona Oakes. Scott Jurek a remporté à pas moins de sept reprises la course d'endurance de 161 km *Western States 100*, trois fois le *Miwok 100k*, deux fois le *Spartathlon* de 246 km, et quatre fois la course de 80 km *Leona Divide 50k*. Il a également établi dix records d'ultrafond. Rich Roll s'est retrouvé dans le peloton de tête de nombreux triathlons *Ironman* à travers le monde, et il est aussi connu pour avoir poussé son corps au-delà des limites en terminant cinq triathlons *Ironman* en moins d'une semaine. Son histoire est d'autant plus époustouflante qu'il n'a commencé à s'entraîner qu'à l'âge de 40 ans, âge auquel il a également adopté un mode d'alimentation végétal. Fiona Oakes est une marathonnienne amatrice qui détient trois records du monde. Elle s'est hissée dans le top 10 de plusieurs marathons internationaux, et elle figure également dans le top 20 des marathons de Londres et de Berlin. Au fait, vous vous souvenez de Carl Lewis ? Eh oui, il était végane aussi.

Le triathlète de l'équipe de Grande-Bretagne Dan Geisler a décroché une médaille d'argent aux championnats du monde huit mois après être devenu végane. Il a décrit sa transition au régime végétalien comme «une très, très bonne décision».

Le joueur de rugby de l'équipe irlandaise Anthony Mullally a constaté en devenant végane qu'il avait davantage d'énergie et qu'il récupérait mieux après les entraînements, tout en gardant sa force d'origine, ce qui lui a permis de connaître la meilleure saison de sa carrière. La championne du monde de patinage artistique Meagan Duhamel, la joueuse de rugby et cycliste Johanna Jahnke, et le champion de parkour Tim Shieff sont eux aussi véganes, et prouvent encore une fois qu'il est tout à fait possible de s'épanouir dans un sport, de remporter des titres et de battre des records tout en étant végane, et ce peu importe la discipline sportive.



Dan Geisler, triathlète de l'équipe de Grande-Bretagne.



## II. L'histoire du véganisme

Pour retracer l'histoire du véganisme, nous devons nous pencher sur l'histoire du végétarisme, car étant donné que les deux concepts ne se sont divisés qu'il y a une soixantaine d'années, les deux concepts ne font qu'un à travers l'histoire.

La pensée végétarienne, et par extension végane, existe depuis de nombreux siècles. Comme le dit Laurence Ossipow, « L'histoire du végétarisme est difficile à retracer, car elle est loin d'être linéaire, le végétarisme s'étant développé en divers lieux dans des contextes et au sein de mouvements relativement dissemblables »<sup>13</sup>

Les précurseurs du véganisme remontent à la Grèce antique. À l'époque, les végétariens s'opposaient déjà à l'idée que tous les êtres du monde existaient uniquement pour nous servir.

(Larue, 2015) Au VI<sup>e</sup> siècle av. J.-C., Pythagore avait théorisé la transmigratio n des âmes et interdisait à ses élèves de consommer de la chair animale et des œufs, ainsi que de porter de la laine<sup>14</sup>. Ces derniers prônaient déjà un mode de vie qui pourrait être aujourd'hui comparé à l'antispécisme qui réclame l'égalité de toutes les espèces, car il revendiquait la bienveillance envers toutes les espèces, y compris les humains<sup>15</sup>. Le bouddhisme, l'hindouisme et le djainisme sont des religions qui ont pour point commun l'ahimsā (अहिंसा), le principe de non-violence et de respect de la vie<sup>16</sup> qui existe depuis le VIII<sup>e</sup> siècle avant J.-C, et les adeptes de ces religions étaient végétariens pour ne pas infliger de douleur aux autres animaux<sup>17</sup>. Aujourd'hui encore en Asie, la raison de ce régime est plutôt d'ordre religieux, pour les bouddhistes et les hindous par exemple, et ce depuis des millénaires.

À la suite de l'expansion du christianisme, le végétarisme ne s'applique plus en Europe qu'au sein de minorités jugées hérétiques comme les bogomiles et les cathares<sup>18</sup>. En effet, l'Église, avec sa vision anthropocentriste et spéciste du monde, enseignait tout comme les

---

<sup>13</sup> OSSIPOW, Laurence. « VÉGÉTARISME », *Encyclopædia Universalis* [en ligne], consulté le 2 février 2020. URL : <http://www.universalis.fr/encyclopedie/vegetarisme/>

<sup>14</sup> 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.

<sup>15</sup> Suddath, Claire. (30 octobre 2008). A Brief History of Veganism. *TIME*, consulté le 3 février 2020 sur <https://time.com/3958070/history-of-veganism/>

<sup>16</sup> Huet, Gérard. Dictionnaire Héritage du Sanscrit, Ahimsa, consulté le 3 février sur <https://sanskrit.inria.fr/DICO/8.html#ahi.msaa>

<sup>17</sup> Ruby Matthew B., 2012, « Vegetarianism. A blossoming field of study », *Appetite*, vol. 58, n° 1, p. 141- 150.

<sup>18</sup> Gilbert Dagron, Pierre Riché et André Vauchez (dir.), *Histoire du christianisme des origines à nos jours*, tome IV : *Évêques, moines et empereurs (610-1054)*, Paris, Desclée, 1993 (ISBN 2-7189-0614-6), p. 226-232.

stoïciens que les bêtes n'existaient que pour satisfaire l'espèce humaine <sup>19</sup>. Cet anthropocentrisme radical fit que l'Église « imposa très tôt à ses fidèles de ne rejeter aucune nourriture, hors des périodes dites maigres, sous peine d'excommunication »<sup>20</sup>.

Selon Renan Larue, « c'est à la fin du XVIIIe siècle en Angleterre et en France que l'on voit ressurgir le végétarisme parce que l'Église perd de sa puissance et que les sensibilités progressent »<sup>21</sup>. Au même moment, de nombreux philosophes des Lumières se mirent à contester ce mode de pensée religieux, et décrétèrent que tous les êtres sensibles devaient bénéficier de la justice ; ils évoquèrent le « droit des bêtes à ne pas être tuées et mangées par les hommes<sup>22</sup> »

« La chasse est le moyen le plus sûr pour supprimer les sentiments des hommes envers les créatures qui les entourent ».

### **Voltaire**

Le végétarisme était donc plus présent en Asie, et c'est d'ailleurs grâce aux contacts entre l'Angleterre et l'Inde que le végétarisme fit son retour en Europe au XVIIIe et XVIIIe siècle. Au XIXe siècle, le mouvement est accompagné pour la première fois de revendications politiques, et les premières associations européennes pour le bien-être des animaux commencent à apparaître<sup>23</sup>.

Dans le Royaume-Uni des années 1840, les personnes qui s'identifiaient comme végétariens ne consommaient que des produits d'origine végétale. En Inde, « végétarien » est couramment associé au régime traditionnel hindou/djaïniste, qui est « avec des produits laitiers », mais « sans œufs »<sup>24</sup>, et la majorité des organisations nord-américaines « végétariennes » encouragent un régime alimentaire entièrement végétal depuis la fin du XXe siècle. Cette ambivalence d'acception est toutefois débattue à maintes reprises par la Vegetarian Society<sup>25</sup>.

En novembre 1944, Donald Watson fonde la Vegan Society. Le groupe a estimé qu'un nouveau mot était nécessaire pour décrire leur mode de vie, quelque chose de plus

---

<sup>19</sup> Renan Larue, *Le végétarisme et ses ennemis : vingt-cinq siècles de débats*, Paris, PUF, 2015.

<sup>20</sup> Renan Larue, *Le végétarisme et ses ennemis : vingt-cinq siècles de débats*, Paris, PUF, 2015

<sup>21</sup> Yzèbe Gwendoline, 2016, *Vivre végane : pourquoi devenir végane et comment le mettre en pratique*, Le Livre de Poche.

<sup>22</sup> Larue, Renan. *Le végétarisme et ses ennemis : vingt-cinq siècles de débats*, Paris, PUF, 2015

<sup>23</sup> 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.

<sup>24</sup> Charles Conte, *Mon Dieu, pourquoi tous ces interdits ?*, Paris, Editions Arléa-Corlet, coll. « Panoramique, les interdits religieux », 1995, p. 66

<sup>25</sup> «The question as to whether dairy products should be used by vegetarians becomes more pressing year by year.» *Vegetarian Messenger*, 1923, 77, cité in Leneman, 221

concis que « végétariens sans produits laitiers ni œufs ». Parmi les noms rejetés, citons *dairyban*, *vitan* et *benevore*. Ils ont finalement opté pour *vegan*. Ce néologisme qui s'inspire de la contraction de *vegetarian* fut créé dans le but de mettre une étiquette sur un mode de vie vieux de plus de 2000 ans, et la définition actuelle est :

*« A philosophy and way of living which seeks to exclude—as far as is possible and practicable—all forms of exploitation of, and cruelty to, animals for food, clothing or any other purpose; and by extension, promotes the development and use of animal-free alternatives for the benefit of animals, humans and the environment. In dietary terms it denotes the practice of dispensing with all products derived wholly or partly from animals »*<sup>26</sup>

La Journée mondiale du véganisme (*World Vegan Day*) est célébrée chaque année le 1er novembre depuis 1994, année du 50<sup>e</sup> anniversaire de la *Vegan Society* et du mot *vegan*. Les véganes du monde entier profitent de cette journée pour promouvoir les droits des animaux, et pour donner de la visibilité au mouvement végane.

En France, l'Alliance Végétarienne française, aujourd'hui appelée Association Végétarienne de France qui est en quelque sorte l'homologue de la *Vegetarian Society* sera mise sur pied en 1994, tandis que la Société Végane, aujourd'hui appelée Fédération Végane, verra le jour en 2010.

---

<sup>26</sup> The Vegan Society. "Definition of veganism". Consulté le 10 octobre 2019 sur: <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>