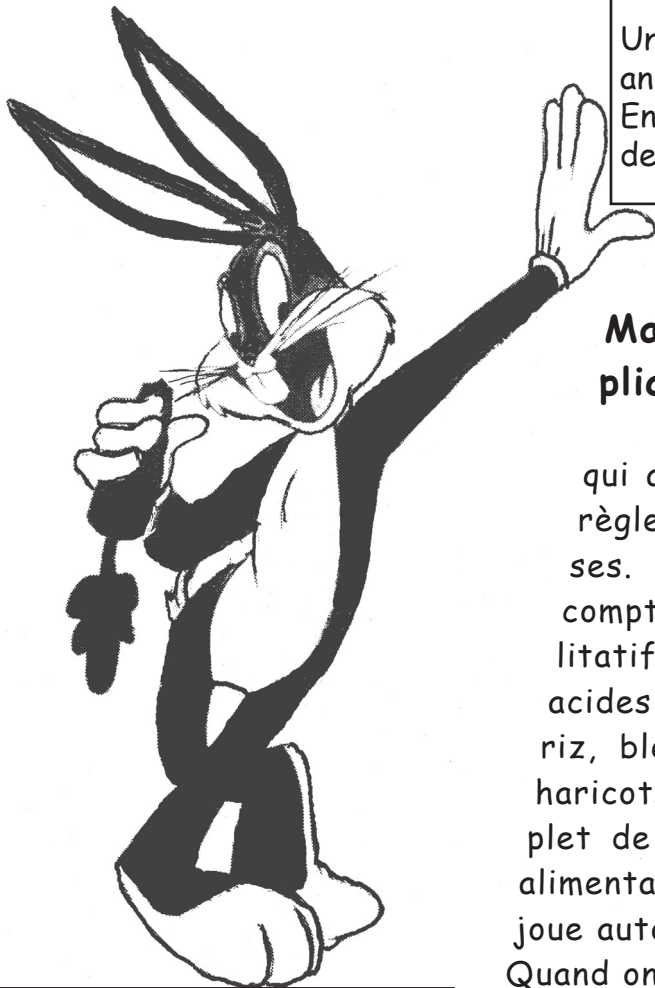


Le végétarisme, c'est bon pour la santé... des animaux !



Le végétarisme, c'est quoi ?

Un mode d'alimentation dont est exclue la chair animale (des mammifères, poissons, oiseaux...). En d'autres termes, c'est une alimentation à base de végétaux, œufs et produits laitiers.

Manger végétarien, ce n'est pas compliqué. Des doutes ?

Prenez n'importe quel livre de diététique qui aborde le sujet, vous serez rassuré^e! Une règle: la complémentarité céréales-légumineuses. Les apports en protéines doivent tenir compte aussi bien l'aspect quantitatif que qualitatif. Les protéines sont composées par des acides aminés. Consommer des céréales (pâtes, riz, blé...) et des légumineuses (lentilles, pois, haricots, soja...) procure facilement l'apport complet de toute la famille des acides aminés. Une alimentation diversifiée suffit. La différence se joue autour d'habitudes alimentaires et c'est tout! Quand on en connaît les enjeux...

Un détail ?!

Par an, en France, la consommation de viande provoque la mort de 1 milliards d'animaux terres-tres: 949,7 millions de poulets, 117,4 millions de dindes, 57,1 millions de poules et de coqs, 59,9 millions de lapins, 24,7 millions de porcs, 4,1 millions de bovins, 1,96 millions de veaux, 5,6 millions d'agneaux, et des milliards de poissons (seuls des chiffres sur le tonnage sont disponibles!)

Pourquoi vouloir devenir végétarien^{ne} ?

Alors que les souffrances des humains attirent (dans le discours!) l'attention et sont considérées comme inacceptables, très peu de gens se préoccupent de celles des animaux non-humains. En fait, la plupart des gens pensent qu'elles ne méritent pas vraiment notre attention, ou du moins qu'elles sont secondaires, et cela, même si l'intensité de ces souffrances est supérieure aux souffrances humaines. Autrement dit : le fait que ce soit un^e humain^e qui l'endure donne un statut plus important à la souffrance, la rend insoutenable et forcément prioritaire.

Cette position n'est pas justifiable : Quels que soient l'espèce, la race, le sexe, le niveau intellectuel, le nombre de pattes... de celui ou celle qui l'endure, la souffrance reste de la souffrance, et

toute souffrance mérite qu'on y attache de l'importance. L'importance qu'on doit accorder à la souffrance d'un individu doit dépendre, non des différentes caractéristiques (physiques, biologiques, intellectuelles...) de celui-ci, mais de l'intensité de la souffrance perçue. Ceci rend l'exploitation animale, et l'énorme quantité de souffrances infligées aux non-humains qu'elle engendre, aussi injuste que si c'était des humain^{es} qui en étaient les victimes.

Etre végétarien^{ne} pose des problèmes : subir les blagues des autres, devoir toujours se justifier, être soupçonné^e d'appartenir à une secte, être isolé^e, ne pas être toujours bien accepté^e par les autres, avoir des difficultés pour manger dans les lieux publics, etc.

Une recette (pour se faire plaisir!):

Houmos (plat qui vient du Moyen-Orient et qui se mange tartiné sur du pain, ou autre chose, nature ou avec des légumes)

250g de pois chiches mis à tremper la veille (ou directement une boîte de pois chiches cuits ce qui fait gagner du temps) , 3 gousses d'ail hachées, le jus d'un citron, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de persil haché, 1 cuillère à café de cumin en poudre, 1 cuillère à café de purée de sésame (facultatif).

Cuire les pois chiches à l'eau bouillante salée pendant 2 heures. Les mixer avec un verre de jus de citron, l'ail, l'huile, le cumin, le persil, la purée de sésame. Vous pouvez saler et poivrer. Laisser un peu au frais avant de servir.

😊 C'est délicieux ! 😊



Le végétalisme : alimentation végétarienne qui exclut de plus la consommation de produits laitiers et d'œufs. Concrètement la production du lait et des œufs dans notre société est une source de souffrance animale incommensurable. Moins symbolique que l'arrêt de consommation de viande, ce mode d'alimentation reste celui qui est le plus cohérent avec la volonté de freiner l'exploitation animale. Il demande une attention plus particulière pour sa santé, n'en poserait pas dans une société intéressée un minimum à la condition animale !

Seuls les actes comptent...

Nous avons bien conscience du fait que ce tract puisse déranger. Nous ne sommes généralement pas bien disposé^{es} à remettre en cause la position dominante des membres de l'espèce humaine sur les autres. Le sentiment de culpabilité nous pousse inconsciemment à rejeter toute ébauche de réflexion sur la question animale. Pourtant il est évident que le poids du conditionnement social n'est guère favorable au changement et qu'il explique notre mépris à l'égard des animaux, tout comme il l'expliquait de la part des colons sur les indiens. Il est pourtant inacceptable que les choses continuent d'aller de soi. Nous avons le devoir de prendre en compte les intérêts des autres à la hauteur de nos moyens. Stopper notre consommation de viande est déjà un pas accessible à nous tous et toutes. En parler autour de nous constitue aussi un acte fondamental, pour que cessent les inégalités.

Qui sommes-nous et comment nous contacter ? Nous sommes Okara, un collectif de végétarien^{nes} et végétalien^{nes}. Nous militons **contre** les formes de discrimination et d'exploitation que sont le spécisme, le racisme, le sexisme... **pour** une société égalitariste.

Pour nous rencontrer, discuter, militer :

Okara, 53, rue du Pont Saint Jacques 63000 Clermont Ferrand. Tél : 04 73 35 49 86.

E-mail : collectif.okara@free.fr