

Réponse d'un végétarien à ses détracteurs

Le végétarien s'expose fréquemment à des railleries face à des amateurs de viande. L'expérience peut même être éprouvante lorsque l'on est seul face à une bande de carnassiers invétérés. Mais leurs arguments, qui relèvent généralement du cliché, sont faciles à démonter. Attention cependant à ne pas mettre l'accent sur leur mauvaise foi, ce qui aurait pour effet d'envenimer le débat. Par ailleurs, il serait sage d'éviter de se lancer dans de longues démonstrations que l'interlocuteur n'aurait pas la patience d'écouter. L'idéal est d'employer des phrases courtes et interrogatives incitant le contradicteur à se poser les questions qu'il cherche justement à éviter. Tout cela en étant à l'écoute de son cœur, car **être végétarien c'est laisser parler son cœur.**

Cependant, il ne faut pas se faire d'illusions. Le végétarien poursuit un idéal de paix et de fraternité qui ne surviendra pas d'un coup de baguette magique le 21 décembre 2012.

Beaucoup de gens refuseront de renoncer à la viande, quelles qu'en soient les conséquences. Ceux-là seront impossible à convaincre et mieux vaut éviter la confrontation avec eux. D'autres accepteront avec regret de renoncer à la viande un jour par semaine, ou simplement un repas de temps en temps, et ce sera déjà une petite victoire. D'autres, plus responsables, réduiront leur consommation de viande. Ils sont sur la bonne voie. D'autres encore renonceront totalement à la viande, en conservant éventuellement le poisson comme les flexitariens, et ce sera déjà un grand pas. Il faut être pragmatique et admettre que tout le monde n'avance pas à la même vitesse.

Voici donc quelques arguments classiques des détracteurs du végétarisme et les réponses que l'on peut leur apporter. À développer en fonction de l'intérêt de l'interlocuteur.

- **C'est bon la viande ! C'est le plaisir de la vie !**

Si on considère toute la souffrance occasionnée aux animaux de ferme pour produire de la viande, ainsi que toutes les nuisances concernant l'environnement, on est obligé de convenir qu'il n'y a rien de « bon » dans la viande. Au contraire, il y a quelque chose de malsain dans le plaisir que l'on peut avoir à en manger.

- **Tu vas perdre des forces !**

Comment expliquez-vous le fait que de grands champions sportifs comme Martina Navratilova, Karl Lewis ou Emil Zatopek soient végétariens ? Le fait est que la viande n'est nullement indispensable pour se nourrir. Les végétariens sont même plus performants dans les sports d'endurance. À condition toutefois que leur régime alimentaire soit correctement équilibré.

- **Tu dois manquer de protéines !**

Il est clairement démontré que le régime alimentaire occidental comporte une part excessive de protéines animales. Cet excès de protéines favorise le développement de cancers du colon et de la prostate, du diabète et de troubles cardiovasculaires. Les végétaux contiennent des protéines en quantité suffisante, particulièrement dans les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches etc), les graines oléagineuses (noisette, amande etc) et, dans une moindre mesure, dans les légumes verts. Certaines plantes sauvages - comme l'ortie - étant aussi riches en protéines que la viande.

- **Tu ne manges que des carottes râpées ?**

Être végétarien, ça ne consiste pas simplement à retirer la viande ou le poisson d'un menu pour les remplacer par du fromage. Ça consiste à

réapprendre à manger sainement et de façon équilibrée. Les carottes rapées ne sauraient constituer la base d'un repas végétarien, surtout si elles baignent dans la vinaigrette, comme on les sert généralement dans les restaurants.

- **On a toujours mangé de la viande !**

D'une part, on a pas toujours mangé de la viande. Mais cette habitude est si ancienne qu'il ne reste que quelques allusions bibliques à l'adoption de ce régime (dans le livre de la Genèse).

D'autre part, ce n'est pas parce qu'une pratique existe depuis des générations qu'il faut la suivre aveuglément. Le monde évolue à grande vitesse et nos pratiques alimentaires doivent évoluer elles aussi. On ne peut plus continuer à vivre comme autrefois.

- **Tu veux torpiller la filière bovine ?**

Depuis une quarantaine d'années, la filière bovine a transformé le mode d'élevage traditionnel en un système d'élevage industriel et concentrationnaire n'ayant plus le moindre égard pour les animaux victimes de ce système impitoyable. Le paysan d'autrefois connaissait chacune de ses bêtes et fertilisait ses champs avec son fumier. Alors que l'élevage industriel détruit tout : les bêtes, la nature et les humains qui consomment une viande malsaine. C'est un système pernicieux et il est temps que chacun en prenne conscience.

Ceci dit, la filière bovine n'a pas besoin de moi pour périliter. Il faut considérer les nombreux signes qui indiquent, depuis quelques années, qu'elle va dans la mauvaise direction : maladie de la vache folle et autres épizooties du bétail, sécheresses à répétition et pénurie de fourrage, désaffection de la clientèle pour cause de perte de pouvoir d'achat. Tout cela en dépit des généreuses aides européennes et d'une politique française clairement favorable à la filière bovine. Le métier d'éleveur n'est plus rentable, exigeant un travail considérable pour dégager un salaire souvent inférieur au SMIC.

- **La viande fait partie de la gastronomie française !**

Effectivement, la gastronomie française est indissociable des plats carnés. Mais il n'y a pas à s'en enorgueillir. Manger de la viande sera même bientôt considéré comme une pratique cruelle et barbare. Heureusement, certains grands chefs ont commencé à s'adapter en proposant des plats sans viande, preuve qu'il est possible de créer une gastronomie végétarienne. Mais tout reste encore à faire dans ce domaine.

- **Même Jésus mangeait du poisson !**

S'il semble qu'effectivement Jésus ait mangé du poisson à l'occasion, on peut difficilement en conclure que c'était chez lui une habitude. Il ne faut pas oublier que les évangiles ont été rédigés environ un siècle après les événements relatés, par des personnes qui n'étaient pas témoins directs, mais ont fait la synthèse de différentes traditions orales. La plupart de ces écrits d'origine ont été perdus ou détruits volontairement, et la censure a fait le reste sur les textes sélectionnés comme étant les seuls authentiques et acceptables. En fait, il y aurait beaucoup d'éléments à recueillir dans les textes qui ne font justement pas partie du canon de l'église, parce que découverts récemment.

- **Comment peut-on réveillonner sans foie-gras ?**

Comment peut-on se réjouir du malheur des autres ? Qu'il s'agisse d'humains, d'oies ou de canards . Une fête digne de ce nom ne peut être souillée par le cadavre d'animaux malades. Nous aurons tous à rendre compte un jour pour ce que nous aurons fait et de ce que nous n'aurons pas fait envers les animaux.

- **Tu appartiens à une secte ?**

Qu'est-ce que c'est qu'une secte ?

Si on entend par là un groupe pseudo-religieux ayant à sa tête un leader charismatique qui prive ses adeptes de leur liberté et de leurs biens, je ne me reconnais pas dans cette description.

S'il s'agit d'une école de pensée différente, qui incite les gens à regarder en eux-mêmes, pourquoi pas. Dans ce cas, n'importe quel philosophe digne de ce nom peut être accusé de sectarisme, dans la mesure où il ne suit pas les préceptes de la pensée dominante.

« Secte » est du reste un mot bien pratique pour terroriser ceux qui s'écartent de la pensée unique et instaurer le totalitarisme intellectuel. C'est le signe d'une société malade qui refuse de se remettre en question.

- **Moi, je ne peux pas me passer de viande. La vie doit être triste, sans manger de viande !**

Il y a tout à gagner à se passer de viande. Cela permet de faire entrer plus de vie et de conscience dans sa propre existence. Au final, on se rapproche un peu plus de l'enfant joyeux qu'il y a au fond de chacun de nous. Ceux qui n'ont pas appris à s'en passer n'ont pas encore compris tout le potentiel de nuisance qu'il y a dans la viande.