

Pour sauver la planète, devenez végétariens!

Tout l'écosystème - et notre cerveau - se porteraient mieux si nous acceptions de manger moins de viande.

Christophe André

Le 3 janvier 1889, à Turin, Friedrich Nietzsche sort de chez lui et voit un cocher fouetter violemment son cheval récalcitrant. Bouleversé, il se jette au cou de l'animal, l'enlace pour le protéger des coups et fond en larmes. Puis il rentre chez lui et annonce à sa mère qu'il est devenu fou (de fait, il va peu à peu sombrer dans la folie). Ses contemporains, en tout cas, n'ont pas hésité à considérer son geste de compassion envers le cheval comme un signe de dérèglement mental évident : maltraiter les animaux (et les enfants, et les domestiques...) ne posait guère de problème à l'époque. Mais aujourd'hui, le geste du philosophe nous surprendrait beaucoup moins : notre position face au monde animal a considérablement évolué en un siècle.

Pas assez, toutefois, aux yeux de Matthieu Ricard, qui vient de publier un « Plaidoyer pour les animaux » nous incitant à aller encore plus loin, en cessant de les manger, de les maltraiter, de les

instrumentaliser (dans le cadre des corridas, des zoos ou de la recherche scientifique). Son ouvrage n'est ni le premier ni le seul de son genre, mais il est sans doute le plus complet et le plus documenté à ce jour. Ses arguments tiennent en trois mots : écologie, santé, compassion.

Les excès du régime carné

L'argument écologique est sans doute le plus urgent et le plus impressionnant. Pour produire un kilogramme de viande, il faut utiliser 10 kilogrammes de céréales ou aliments qui pourraient nourrir directement les humains ; 60 pour cent des terres cultivables disponibles sont consacrées à l'élevage, qui consomme à lui seul 45 pour cent de l'eau utilisée pour produire nos aliments ; en retour, on évalue que dans les pays occidentaux, l'élevage industriel représente une des principales causes de pollution de l'eau et des nappes phréatiques, notamment par les excré-

ments rejetés en énormes quantités. La pêche industrielle fait encore pire, dépeuplant les océans, ravageant leurs fonds et rejetant l'essentiel des prises, mortes : pour 500 grammes de crevettes arrivées dans notre assiette, 13 kilogrammes d'autres animaux marins ont été capturés, tués et rejetés ; pour un thon capturé, 145 autres espèces sont aussi régulièrement et inutilement massacrées. En gros, s'il ne fallait faire qu'un seul geste pour la planète, ce serait de devenir végétarien !

Les arguments en matière de santé sont également sensés. La plupart des études démontrent chez les consommateurs réguliers de viande rouge et de charcuterie un risque accru de cancer des voies digestives et de maladies cardio-vasculaires. À cause du phénomène de bioconcentration, la viande est 14 fois plus contaminée par les pesticides que les végétaux. L'élevage industriel est un gros utilisateur d'antibiotiques, bien plus que la médecine : aux USA, il consomme 80 pour cent des antibiotiques pour maintenir en vie des animaux vivant dans des conditions de stress extrême (surpopulation, mouvements impossibles, éclairages intensifs..) qui les rendent très fragiles. Les résistances croissantes aux antibiotiques semblent en grande partie liées à cet usage dévoyé. Le végétarisme est donc

« Le droit de vivre et de ne pas souffrir ne peut pas être le privilège des seuls humains. »

M. Ricard, Plaidoyer pour les animaux, Allary 2014.

doublement compatible avec une bonne santé : d'une part, il évite ces problèmes sanitaires, d'autre part il n'induit pas de carences ; les apports en protéines nécessaires à notre corps peuvent parfaitement être assurés par les végétaux (le soja en contient deux fois plus que la viande), la vitamine B12 peut être trouvée dans le lait et les œufs, etc.

La compassion pour les animaux

Enfin, il y a les arguments compassionnels, les plus importants aux yeux de Matthieu Ricard, qui est moine bouddhiste : dans la doctrine du Bouddha, tout ce qui peut augmenter la souffrance des êtres vivants doit être évité, tout ce qui peut la diminuer doit être recherché. De fait, les données scientifiques confirment que la compassion pour la souffrance animale n'est pas qu'une question de sensibilité dépassée. Elle repose sur les motivations écologiques et sanitaires dont nous venons de parler, et aussi sur des arguments neuropsychologiques, comme les capacités de conscience de soi et la sensibilité à la douleur. Beaucoup d'espèces animales sont plus sensibles et lucides que nous ne le pensons face aux mauvais traitements que nous leur faisons endurer.

Pourquoi l'avons-nous si longtemps ignoré ? Principalement pour des raisons culturelles : en tant que natif du Sud-Ouest, j'ai personnellement beaucoup aimé la corrida et le foie gras, en occultant plus ou moins la brutalité de ce qu'endurent les taureaux de combat et les oies gavées. Mon seul plaisir rend-il légitime ces souffrances, chez des animaux dotés de conscience ? Je pense désormais que non.

À ce propos, la question de l'expérimentation animale est sans doute la plus délicate : si le sacrifice de certains animaux permet de sauver

des vies humaines, la cause semble légitime aux yeux des médecins. Mais sans doute est-il possible de ne pas le banaliser. De même que nous pouvons devenir, sans risque pour notre santé, quasi-végéta-

voyageurs du XVII^e et XVIII^e siècle les repas cannibales des sauvages américains, océaniens ou africains. »

Ce jour viendra, mais quand ? Pour les animaux, le plus tôt sera sans doute le mieux...

La compassion pour les animaux repose sur des arguments neuropsychologiques, comme les capacités de conscience de soi et la sensibilité à la douleur.

riens, ne mangeant de la viande ou du poisson que de temps en temps, nous pouvons réduire de beaucoup le nombre de vies animales sacrifiées dans nos laboratoires, sans pour autant renoncer aux recherches les plus importantes.

Une nouvelle vision du vivant

Il ne s'agit pas de « zoolâtrie » : aimer les animaux ne signifie pas forcément mépriser ou détester les humains. Le respect de la vie animale s'inscrit dans le respect du monde vivant dans son ensemble et représente un progrès social. Il est très frappant de voir comment les documents historiques montrent que les arguments pour l'exploitation des animaux ressemblent presque mot pour mot à ceux tenus autrefois par les défenseurs de l'esclavage ou de l'asservissement des femmes. L'histoire est sans doute déjà en marche, comme l'avait pressenti le célèbre anthropologue Claude Lévi-Strauss : « Un jour viendra où l'idée que pour se nourrir, les hommes élevaient et massacraient des êtres vivants et exposaient complaisamment leur chair en lambeaux dans des vitrines, inspirera sans doute la même répulsion qu'aux



Christophe ANDRÉ est médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne, Paris.

Bibliographie

Collectif, *La vérité sur la viande*, Les Arènes, 2013.

P. Singer, *La libération animale*, Payot, 2012.

J.S. Foer, *Faut-il manger les animaux ?*, Éditions de L'Olivier, 2010.

R. Mislin, *Les animaux ont-ils une conscience ?*, in *Cerveau & Psycho*, n°30, pp. 83-87, 2008.