



Florence Dellerie

SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'ALIMENTATION

naturelle



PEA



FLORENCE DELLERIE

SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'ALIMENTATION NATURELLE

FLORENCE DELLERIE / PEA - POUR l'ÉGALITÉ ANIMALE / MAI 2020

REMISE EN CONTEXTE

► DÉFINITIONS

- **Alimentation** : *Action ou ensemble d'actions visant à procurer les éléments nécessaires à la croissance et à la conservation.*
- **Naturel** (tel qu'il est généralement entendu et utilisé par le grand public) : *Qui est dans / appartient à la nature, qui n'est pas le produit d'une pratique, d'une intervention humaine.*

► L'OPPOSITION AU VÉGANISME

Attachement à la naturalité face à l'artificialité : produits bruts, l'agriculture bio, naturelle, saine, bonne pour l'environnement et la santé humaine **VS** OGM, pesticides de synthèse, aliments transformés, progrès scientifiques en général, néfastes et cause de tous nos maux actuels. **L'appellation “alimentation naturelle” aucune valeur scientifique, diététique ou nutritionnelle** : c'est une illusion, et un argument marketing.

Les objections récurrentes aux alimentations végétales :

- La **nécessaire complémentation en Vit. B12** ;
- La **nature omnivore d'*Homo sapiens*** ;
- Les **“aliments transformés”** (steak végétaux, “similis”, etc.) et la **viande de culture** ;

On peut ne pas savoir quoi répondre, on peut être tenté·e de défendre le fait que notre alimentation est tout à fait naturelle, donc saine. Mais cela paraît **contre-productif**.



SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'ALIMENTATION NATURELLE

FLORENCE DELLERIE / PEA - POUR l'ÉGALITÉ ANIMALE / MAI 2020

QUELQUES EXEMPLES

Just another processed food ...

Beyond Beef Burger Ingredients

Water
Pea Protein Isolate
Expeller-Pressed Canola Oil
Refined Coconut Oil
Cellulose from Bamboo
Methylcellulose
Potato Starch
Natural Flavor
Maltodextrin
Yeast Extract
Salt
Sunflower Oil
Vegetable Glycerin
Dried Yeast
Gum Arabic
Citrus Extract
Ascorbic Acid
Beet Juice Extract
Acetic Acid
Succinic Acid
Modified Food Starch

Beef Burger Ingredients



Beef

UNLEARN-RETHINK

Critique des produits végétaux transformés ou “ultra-transformés”



Exploitation du concept d’alimentation naturelle dans la communication des filières de la chair animale (Interbev)

TRIBUNE

Pourquoi les végans ont tout faux

Par Paul Ariès, politologue ; Frédéric Denizez, journaliste, chroniqueur («CO2 mon amour» sur France Inter) et Jocelyne Porcher, sociologue, directrice de recherches à l'Inra — 18 mars 2018 à 19:06 (mis à jour à 19:37)

“manger végan, l’absolu des régimes « sans », c’est se condamner à ingurgiter beaucoup de produits transformés, c'est-à-dire des assemblages de molécules pour mimer ce qu’on a supprimé. Sans omettre d’ajouter la précieuse vitamine B12 à son alimentation. Car sans elle, [...] ce régime ultra-sans détruit irrémédiablement la santé, à commencer par celle de l’esprit.”

SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'ALIMENTATION NATURELLE

FLORENCE DELLERIE / PEA - POUR l'ÉGALITÉ ANIMALE / MAI 2020

QUELQUES EXEMPLES

CONSEILS NUTRITIONNELS / SANTÉ

Manger 100% naturel et bio : quels effets sur l'organisme dès 10 jours ?

PUBLIÉ 25 AOÛT 2012 • SYNERGIE ALIMENTAIRE

MANGER 100% NATUREL & BIO

Disponible en livre ou en ebook. Cliquez !

L'A SYNERGIE ALIMENTAIRE

Guide offert newsletter !

7 conseils pour changer vos mauvaises habitudes alimentaires

f Facebook t Twitter g+ Google+ p Pinterest e-mail i Imprimer



RUN NUTRITION

YOGA FITNESS

COMMENCEZ ICI GUIDE OFFERT COACHING TÉMOIGNAGES A PROPOS BEST-SELLER

RECEVEZ 3 RECETTES POUR BRULER DU GRAS

Mes 3 principes simples pour manger 100% naturel

MARGAUX • QUOI MANGER POUR MAIGIR

(cliquez sur l'image au dessus pour le recevoir gratuitement)

REJOIGNEZ MOI SUR FACEBOOK

J'aime cette Page Regarder la vidéo

8 amis aiment ça

COACH SPORTIF PROGRAMMES EN LIGNE A PROPOS CONTACT Blog Rechercher

SE MUSCLER S'AFFINER S'ASSOUPER S'ÉQUIPER ALIMENTATION FORME SANTÉ RUNNING COACHING

Coach sportif — Blog — Alimentation — Conseils pour bien manger — Nutrition Naturelle : une approche qualitative de l'alimentation

Nutrition Naturelle : une approche qualitative de l'alimentation

Besoin d'un programme 100% sur-mesure ?

Pour obtenir des résultats rapidement, n'hésitez pas à faire appel à un coach sportif personnel. Celle-ci saura vous proposer un programme personnalisé selon vos propres capacités.

DÉCOUVREZ NOS SERVICES

Opter pour une alimentation naturelle c'est avant tout manger mieux pour vivre en bonne santé. Découvrez les avantages et les grands principes de la nutrition naturelle.

Une question de santé !

C'est quoi le « manger naturel » ? La méthode complète

Manger naturel pour maigrir

Manger naturel ça veut dire cuisiner des ingrédients les plus entiers possibles, sans faire appel aux solutions toutes faites de nos amis les industriels. Maintenant que vous avez décidé de maigrir, vous devez agir !

Lagro-alimentaire : le profit avant votre santé

Il faut absolument comprendre quel groupe industriel n'est pas spécialement intéressé par votre santé, et donc que les décisions (ingrédients, qualité du produit) vont être prises avec un objectif en tête : le profit. Plus de bénéfices, moins de coûts. On peut remplacer la crème fraîche par de l'huile végétale avec de la poudre de lait ? Ce sera fait. Ajouter du sucre dans un plat salé car le groupe test en a mangé plus ? Pas de problème !

On ne va pas pleurer le dessous, rien de nouveau. Mais en tant que consommateur conscient de sa santé, il nous reste le choix d'acheter. La décision de comment dépenser notre argent au supermarché.

En évitant au maximum les produits transformés, vous allez faciliter votre partie de poids et améliorer votre santé au passage (sans parler des économies).

C'est quoi un produit transformé ?

Ce qui compte, c'est les ingrédients. Plus il y en a, et plus ils sont mystérieux, moins c'est bon. Dans une situation idéale, on va se limiter à des produits dont le seul ingrédient... est le produit lui-même.

Bonjour ! Je m'appelle ...
Personnage de maison. Je perte 20 kilos en cherchant la méthode idéale pour maigrir définitivement sans dépendre du sport ou compléter ce que je mange. En savoir plus.

DÉJÀ 30,050 INSCRITS !

Version Gratuite

Extrait du programme + 5 guides exclusifs

SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'ALIMENTATION NATURELLE

FLORENCE DELLERIE / PEA - POUR l'ÉGALITÉ ANIMALE / MAI 2020



L'OPPOSITION ENTRE
“ALIMENTATION
NATURELLE”
ET VÉGANISME
EST FALLACIEUSE

SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'ALIMENTATION NATURELLE

FLORENCE DELLERIE / PEA - POUR l'ÉGALITÉ ANIMALE / MAI 2020

L'OPPOSITION ENTRE "ALIMENTATION NATURELLE" ET VÉGANISME EST FALLACIEUSE

► L'APPEL À LA NATURE

Raisonnement, argument fallacieux. Postule que ce qui est qualifié de *naturel* serait forcément bon ou souhaitable, alors que ce qui est jugé *artificiel* serait forcément mauvais ou inacceptable.

Ce raisonnement est invalide : la naturalité ne dit rien du caractère désirable d'une chose.

Dans les faits, nombre de choses dites *naturelles* sont néfastes ; et nombre de choses dites *artificielles* sont bénéfiques.



SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'ALIMENTATION NATURELLE

FLORENCE DELLERIE / PEA - POUR l'ÉGALITÉ ANIMALE / MAI 2020

L'OPPOSITION ENTRE "ALIMENTATION NATURELLE" ET VÉGANISME EST FALLACIEUSE

► LE VÉGANISME N'EST PAS UN RÉGIME ALIMENTAIRE

Les autres animaux sont utilisés et exploités dans d'innombrables secteurs : expérimentation médicale, tourisme, agrément, décoration, mode et habillement, manifestations sportives, jeux, loisirs, traditions culturelles diverses, etc.

Traiter ces questions d'éthique sous le seul angle de la nutrition, en prétendant être au cœur du sujet, est **fallacieux**.

L'entonnoir : traiter ce sujet en s'attaquant à l'un de ses aspects secondaires, accessoires ou anecdotiques pour **éviter de s'attaquer à la thèse principale, plus difficile à critiquer et à réfuter**.

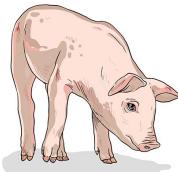
L'entonnoir du traitement des questions éthiques animalistes :

"LE FAIT QUE L'ENSEMBLE DES ÊTRES SENTIENS N'APPARTENANT PAS À L'ESPÈCE HUMAINE SOIENT CONSIDÉRÉS COMME DES RESSOURCES, DES ENTITÉS NÉGLIGEABLES, DE LA MATIÈRE PREMIÈRE OU DES PROPRIÉTÉS, POSE DE GRAVES QUESTIONS ÉTHIQUES QU'IL EST URGENT DE TRAITER DANS NOS SOCIÉTÉS : LES SOUFFRANCES ENGENDRÉES SONT IMMENSES."

"LES PERSONNES QUI LUTTENT POUR LA DÉFENSE DES DROITS DES ANIMAUX SOUHAITENT L'ABOLITION DE LEUR EXPLOITATION DANS TOUTS LES DOMAINES : LOISIRS, ALIMENTATION, HABILLEMENT..."

"LES ANTISPÉCISTES MANGENT DES GALETTES DE SOJA ET DU TOFU."

"LES VEGANS ONT TOUT FAUX CAR NE PAS CONSOMMER DE PRODUITS ANIMAUX, C'EST LA CARENCE ASSURÉE !"



Si nous discutons des questions éthiques liées à l'exploitation des autres êtres sentiens, essayons de ne pas réduire ou travestir le débat à un point qui ne permet plus de comprendre ses enjeux.

SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'ALIMENTATION NATURELLE

FLORENCE DELLERIE / PEA - POUR l'ÉGALITÉ ANIMALE / MAI 2020

L'OPPOSITION ENTRE "ALIMENTATION NATURELLE" ET VÉGANISME EST FALLACIEUSE

► LA NOTION DE *RÉGIME CARENCÉ*

On entend souvent parler de "*régimes carencés*", "*d'alimentations qui ne se suffisent pas à elles-mêmes*" pour désigner les alimentations végétales, à cause de la nécessaire complémentation en Vit. B12 des alimentations végétales, mais ce n'est pas pertinent.

► LA DISTINCTION ENTRE *ALIMENT* ET *COMPLÉMENT ALIMENTAIRE* EST CULTURELLE ET ARBITRAIRE

Pourquoi appeler *aliment* un produit issu de haricots cultivés pour apporter des protéines, et *complément* un produit issu de bactéries cultivées pour apporter de la Vit. B12 ?

Selon ce même schéma, pourquoi appeler *aliment* et pas *complément* un morceau d'animal obtenu par sélection génétique ?

Cela ne répond à aucune logique.

LE VÉGÉTALISME N'EXCLUT AUCUN NUTRIMENT.

IL EXCLUT CERTAINS ALIMENTS.

OR, ON NE PEUT PAS ÊTRE "CARENCÉ·E EN ALIMENT(S)"

**ON PEUT ÊTRE, ÉVENTUELLEMENT,
"CARENCÉ·E EN NUTRIMENT(S)"**

**IL N'EST DONC PAS PERTINENT
DE NOMMER LE VÉGÉTALISME
"RÉGIME CARENCÉ".**



FLORENCE DELLERIE / QUESTIONSANIMALISTES.COM



SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'ALIMENTATION NATURELLE

FLORENCE DELLERIE / PEA - POUR l'ÉGALITÉ ANIMALE / MAI 2020

L'OPPOSITION ENTRE "ALIMENTATION NATURELLE" ET VÉGANISME EST FALLACIEUSE

► L'ALIMENTATION "STANDARD" CONTIENT ELLE-MÊME SOUVENT DES COMPLÉMENTS

- Les personnes qui consomment ces aliments n'y prêtent souvent pas attention.
- Quand elles en sont informées, cela ne leur pose généralement pas de problème.



SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'ALIMENTATION NATURELLE

FLORENCE DELLERIE / PEA - POUR l'ÉGALITÉ ANIMALE / MAI 2020

L'OPPOSITION ENTRE "ALIMENTATION NATURELLE" ET VÉGANISME EST FALLACIEUSE

► D'AUTRES CAS DE COMPLÉMENTATION LARGEMENT ACCEPTÉS

L'injection de **vitamine K** aux nouveau-nés humains pour prévenir les hémorragies : elle est systématique dans beaucoup de pays. En cause : les faibles niveaux de Vit. K dont disposent naturellement les bébés.

Les bébés sont souvent complémentés en **vitamine D, vitamine K, fer, iodé et fluor**.

La complémentation en **acide folique** (Vit. B9) et en **fer** lors de la grossesse est aussi la norme.

► Cela débouche assez rarement sur l'idée que la grossesse, l'allaitement ou l'enfance sont des états ou pratiques "*sans*", **intrinsèquement carencées, idéologiques ou sectaires**.



SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'ALIMENTATION NATURELLE

FLORENCE DELLERIE / PEA - POUR l'ÉGALITÉ ANIMALE / MAI 2020

L'OPPOSITION ENTRE "ALIMENTATION NATURELLE" ET VÉGANISME EST FALLACIEUSE

► LE CAS PARTICULIER DE L'IODE

► **Le sel de table iodé.** L'enrichissement du sel de table en iodé a été établi en 1952 par les autorités sanitaires françaises pour éviter les pathologies liées à la carence en iodé, notamment le crétinisme et les dysfonctionnements thyroïdiens. Cf. l'expression "Crétin des Alpes". Mais les campagnes de prévention du risque d'hypertension artérielle ont conduit à réduire la fréquence d'utilisation du sel domestique (message contradictoire, apports non maîtrisés).



► Les œufs de poule

Leur teneur en iodé (jaune principalement) est due en partie à l'utilisation d'aliments minéraux et vitaminiques en exploitation aviaire.

SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'ALIMENTATION NATURELLE

FLORENCE DELLERIE / PEA - POUR l'ÉGALITÉ ANIMALE / MAI 2020

L'OPPOSITION ENTRE "ALIMENTATION NATURELLE" ET VÉGANISME EST FALLACIEUSE

► PREMIÈRE SOURCE D'IODE DANS LA POPULATION DES PAYS INDUSTRIALISÉS : LES PRODUITS LAITIERS (*Anses, 2005*).

La présence de telles quantités d'iode dans le lait maternel des vaches n'est pas "*naturelle*" : les vaches sont complémentées en iode via leur alimentation. Une partie de l'iode contenu dans les produits d'hygiène des mamelles se retrouve également dans le lait par voie transcutanée.

C'est ce qui induit que les enfants de 3 ans, en France, sont + de 20 % à avoir des apports alimentaires en iode dépassant la limite de sécurité (AFSSA, 2005).

C'est une information peu connue qui mérite d'être diffusée : elle est efficace pour que le grand public s'interroge sur sa propre alimentation, et utile en défense des alimentations végétales.



SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'ALIMENTATION NATURELLE

FLORENCE DELLERIE / PEA - POUR l'ÉGALITÉ ANIMALE / MAI 2020



POURQUOI
ET COMMENT
SE DÉBARRASSER
DU CONCEPT
D'“ALIMENTATION
NATURELLE” ?

SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'ALIMENTATION NATURELLE

FLORENCE DELLERIE / PEA - POUR l'ÉGALITÉ ANIMALE / MAI 2020

POURQUOI SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'“ALIMENTATION NATURELLE”

► UNE CONSÉQUENCE FÂCHEUSE CHEZ LES VÉGÉS / VÉGANES : LE REFUS DE COMPLÉMENTATION EN VIT. B12



La b12 cest pour faire marcher le labo qui la vend c'est tout. En mangeant vivant on a pas de carences.



J'aime · Répondre · 38 min

Je ne me pose pas la question....et je n'ai pas de carence. Les animaux d'élevage sont eux même supplémentés en b12. Il est illusoire de croire qu'en consommant des protéines animales on a pas de carence en b12. Je mange vivant. Des aliments non dénaturés bio et surtout non détruits par la cuisson

J'aime · Répondre · 29 min

1



Des conséquences dramatiques pour les militant·e·s...

- Problèmes de santé, dépression, changements d'humeur, déclin psychologique, impossibilité de militer...

...et donc, pour les autres animaux

- Remise en question totale du végétalisme / des questions d'éthique animale
- Rejet des menus végétaliens dans les cantines et la restauration collective en général
- Rejet d'autres initiatives promouvant une alimentation végétalienne
- Donc, impossibilité de provoquer un changement de paradigme (qui alimente le manque d'information : cercle vicieux)

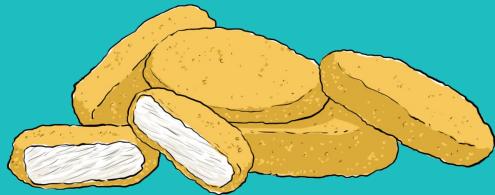
Cas particulier des “influenceur·ses” véganes qui refusent la complémentation sous prétexte qu'elle n'est pas naturelle, dont la santé décline rapidement et dont les cas sont fortement médiatisés.

SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'ALIMENTATION NATURELLE

FLORENCE DELLERIE / PEA - POUR l'ÉGALITÉ ANIMALE / MAI 2020

POURQUOI SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'“ALIMENTATION NATURELLE”

► UNE CONSÉQUENCE FÂCHEUSE CHEZ LES VÉGÉS / VÉGANES : LE REFUS DE COMPLÉMENTATION EN VIT. B12



► Quand les personnes végé / véganes ont des problèmes de santé liés à leur alimentation, le réflexe est de **revenir à une alimentation omnivore**. C'est aussi le **conseil donné par les médecins** dans la plupart des cas.

► La reprise de consommation de produits d'origine animale a tendance à :

- Remettre en cause la viabilité et la pertinence du véganisme ;
- Provoquer un rejet du mouvement animaliste dans son ensemble ;
- Encourager une démobilisation idéologique vis-à-vis du spécisme.

► S'attaquer au concept d'*alimentation naturelle* **facilite donc l'acceptation de la complémentation** et **sécurise la santé** des personnes végé / véganes.

► S'attaquer au concept d'*alimentation naturelle* **facilite la remise en question de la validité de l'idée de nature** dans son ensemble.



SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'ALIMENTATION NATURELLE

FLORENCE DELLERIE / PEA - POUR l'ÉGALITÉ ANIMALE / MAI 2020

COMMENT SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'“ALIMENTATION NATURELLE”

► ÉDUCER À L'ESPRIT CRITIQUE

- Permettre aux personnes de s'intéresser à l'**auto-défense intellectuelle** et donc, à la remise en question de leurs conditionnements, des dogmes, des croyances infondées, des discours publicitaires, etc. : on est beaucoup moins perméable aux discours naturalistes quand on a appris à mettre en œuvre certains outils de la pensée critique ;
- **Créer / Diffuser les outils** de la pensée critique au sein des mouvements animalistes ;
- **Marquer sa désapprobation** avec bienveillance quand la naturalité est célébrée au sein du mouvement ;
- **Créer du matériel** (ateliers, conférences, supports informatifs, articles, etc.) autour de cette question.

► PERMETTRE LA RÉFLEXION SUR DES EXEMPLES CONCRETS

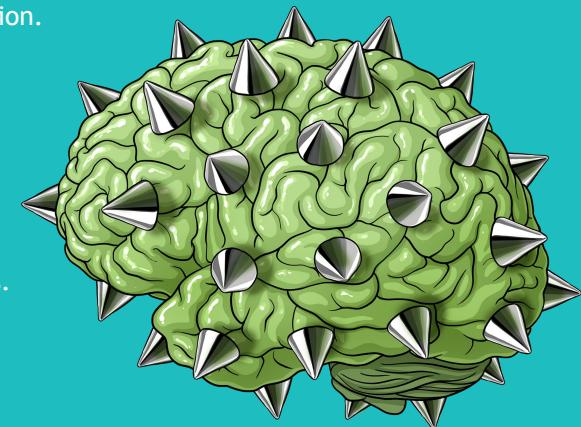
- “Est-ce qu'un marteau fabriqué par un chimpanzé est *naturel* ?”
- “Est-ce qu'un marteau fabriqué par un humain est *naturel* ?”
- “Pourquoi ?”

Montrer que de nombreux produits dits *artificiels* / synthétiques ont fait la preuve de leurs avantages.

- Le virus de la rage est "naturel" ; son vaccin est "artificiel"

► ET AUSSI...

Utiliser le **vocabulaire** et les **domaines d'expertises** de ses interlocuteur·rice·s, créer des ponts pour susciter l'intérêt et l'implication. Dans la mesure du possible, soigner sa communication, rendre l'information **accessible** et **attractive** pour toucher un large public.



SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'ALIMENTATION NATURELLE

FLORENCE DELLERIE / PEA - POUR l'ÉGALITÉ ANIMALE / MAI 2020

COMMENT SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'“ALIMENTATION NATURELLE” ?

► RAPPELER LA RÉALITÉ

- Contre la chimiophobie : rappeler que tout est chimique. “Le naturel est chimique ; le chimique est naturel”

Ex. : l'eau est une espèce chimique (ensemble d'entités chimiques identiques) constituée de molécules appelée H₂O.

Liste d'ingrédients constitutifs d'une banane

(voir le blog et les infographies de James Kennedy)

WATER (75%), SUGARS (12%) (GLUCOSE (48%), FRUCTOSE (40%), SUCROSE (2%), MALTOSE (<1%)), STARCH (5%), FIBRE E460 (3%), AMINO ACIDS (>1%) (GLUTAMIC ACID (19%), ASPARTIC ACID (16%), HISTIDINE (11%), LEUCINE (7%), LYSINE (5%), PHENYLALANINE (4%), ARGinine (4%), VALINE (4%), ALANINE (4%), SERINE (4%), GLYCINE (3%), THREONINE (3%), ISOLEUCINE (3%), PROLINE (3%), TRYPTOPHAN (1%), CYSTINE (1%), TYROSINE (1%), METHIONINE (1%), FATTY ACIDS (1%) (PALMITIC ACID (30%), OMEGA-6 FATTY ACID: LINOLEIC ACID (14%), OMEGA-3 FATTY ACID: LINOLENIC ACID (8%), OLEIC ACID (7%), PALMITOLEIC ACID (3%), STEARIC ACID (2%), LAURIC ACID (1%), MYRISTIC ACID (1%), CAPRIC ACID (<1%)), ASH (<1%), PHYTOSTEROLS, E515, OXALIC ACID, E300, E306 (TOCOPHEROL), PHYLLOQUINONE, THIAMIN, COLOURS (YELLOW-ORANGE E101 (RIBOFLAVIN), YELLOW-BROWN E160a), FLAVOURS (3-METHYLBUT-1-YL ETHANOATE, 2-METHYLBUTYL ETHANOATE, 2-METHYLPROPAN-1-OL, 3-METHYLBUTYL-1-OL, 2- HYDROXY-3-METHYLETHYL BUTANOATE, 3-METHYLBUTANAL, ETHYL HEXANOATE, ETHYL BUTANOATE, PENTYL ACETATE), 1510, NATURAL RIPENING AGENT (ETHENE GAS)



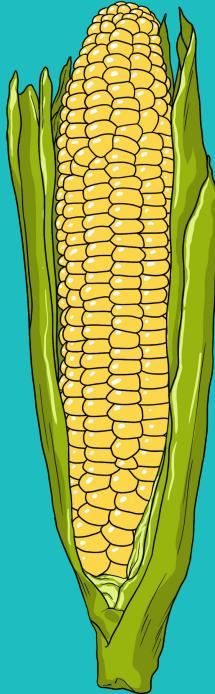
SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'ALIMENTATION NATURELLE

FLORENCE DELLERIE / PEA - POUR l'ÉGALITÉ ANIMALE / MAI 2020

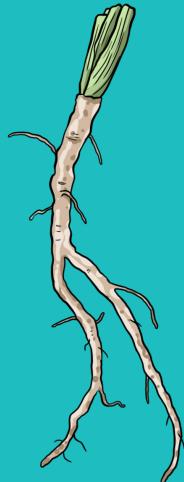
COMMENT SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'“ALIMENTATION NATURELLE” ?



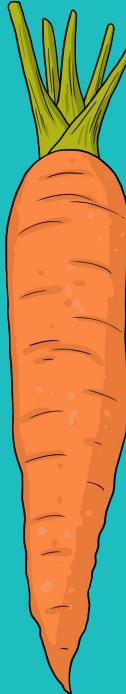
MAÏS PRIMITIF



MAÏS MODERNE



CAROTTE SAUVAGE



CAROTTE CULTIVÉE

► Les personnes qui pensent avoir une “*alimentation naturelle*” ont généralement peu conscience que la plupart des aliments qu’elles consomment sont le fruit de **sélections génétiques artificielles** (d’origine anthropique).

► S’alimenter de façon “100 % naturelle” : ne manger que des champignons ; des racines, baies et plantes sauvages crues ; des animaux sauvages capturés et tués à la main puis mangés crus également, etc.

SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'ALIMENTATION NATURELLE

FLORENCE DELLERIE / PEA - POUR l'ÉGALITÉ ANIMALE / MAI 2020

COMMENT SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'“ALIMENTATION NATURELLE” ?

Rappeler la réalité de l'élevage et de l'agriculture, qui consiste justement en la modification génétique de tous les éléments exploités pour qu'ils correspondent aux besoins humains.

Rappeler que les animaux exploités dans les élevages sont massivement complémentés en diverses vitamines et minéraux.

C'est un sujet peu connu du grand public : les seuls animaux qu'on voit dans les pubs et dans les champs sont des animaux qui broutent, pâturent, ou qui picorent à l'extérieur. On a tendance à penser qu'on ne leur administre pas de compléments alimentaires, alors que c'est la norme.



► Attention à ne pas retomber dans l'appel à la nature en dénonçant l'usage de ces produits sous prétexte qu'ils ne seraient pas naturels.

SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'ALIMENTATION NATURELLE

FLORENCE DELLERIE / PEA - POUR l'ÉGALITÉ ANIMALE / MAI 2020

POURQUOI ET COMMENT DE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'“ALIMENTATION NATURELLE” ?

► PRENDRE NOS RESPONSABILITÉS EN TANT QUE MOUVEMENT POLITIQUE

Les organisateur·rices des **marchés et stands véganes, Vegan Place, Festivals antispécistes et autres événements animalistes peuvent cesser d'entretenir et d'amplifier la confusion.** Si on veut que le public comprenne les questions d'éthique, il est souhaitable de ne pas entretenir nous-mêmes cette confusion.

► CAS PARTICULIER DE LA SPIRULINE (la complémentation en Vit. B12 est indispensable aux personnes végé / véganes)

- Allégations santé douteuses, voire mensongères
- La pseudo-B12 fausse le taux sérique de Vit. B12
- Elle empêche l'assimilation correcte de la Vit. B12
- La spiruline coûte cher
- Danger pour les personnes végé / véganes
- Au final, nuit aux autres animaux

Sa présence sur beaucoup d'événements animalistes a donc moins de sens et de pertinence qu'un stand de pommes de terre.

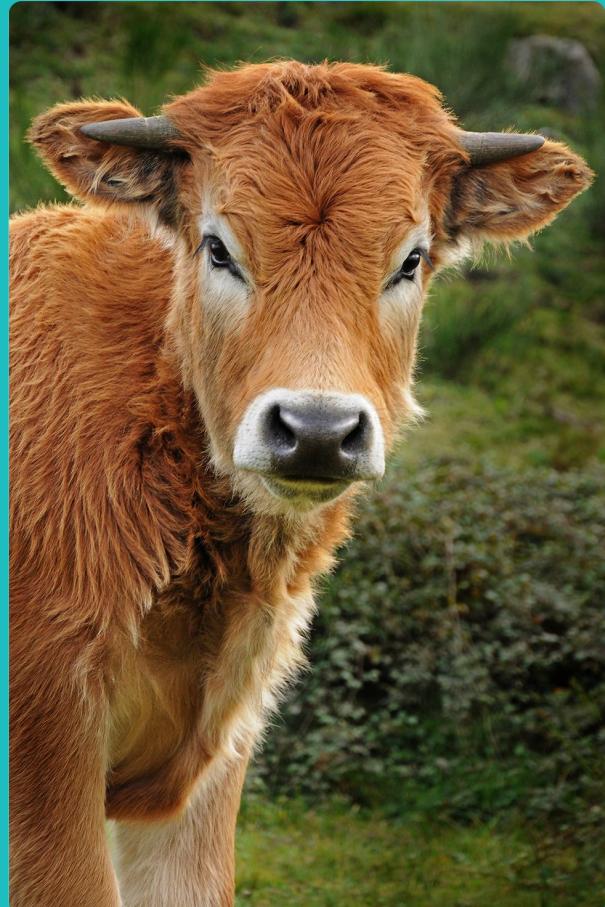
The screenshot shows a webpage from Veggie World. At the top, there's a navigation bar with links for "LE SALON", "NOS LIEUX", "VISITER", "EXPOSER", "INTERVENANTS", and "DEVENIR VEGAN". Social media icons for Twitter, Facebook, and Instagram are also present. A date box shows "NOV 25". The main content features a large image of spiruline and the text: "Spiruline, la spiruline sous toutes ses formes". Below this, a paragraph discusses the nutritional benefits of spiruline, mentioning its richness in iron, antioxidants, pro-vitamin A, and Vitamin B12, and its ability to reduce fatigue and combat certain deficiencies. A small note at the bottom right of the page footer indicates it was generated on May 20, 2020.

Nous nous avons déjà parlé de ce complément alimentaire riche en fer, en antioxydants, en pro vitamine A et en vitamine B12 notamment que c'est la spiruline. Très prisé dans l'alimentation vegan, cette algue a un grand nombre de vertus, comme réduire la fatigue ou éviter certaines carences par exemple. Dans le cadre d'une alimentation végétalienne, c'est un complément idéal, facile à prendre, naturel et doux pour le ventre.



POUR CONCLURE

- ▶ Le concept d’“alimentation naturelle” n'a pas sens, et devrait être abandonné.
- ▶ On ne pourra probablement pas mettre un terme à l'attachement au concept de *nature* dans son ensemble, mais on peut au moins contribuer à sa remise en question et à la remise en question des éventuelles prescriptions fallacieuses qui en découlent.
- ▶ On peut aussi, au moins, cesser de contribuer à la propagation du concept d'*alimentation naturelle* au sein même du mouvement, en tant que militant·e.
- ▶ Cela paraît impératif pour :
 - Améliorer sa compréhension du monde en éduquant à l'esprit critique ;
 - Par ricochet, entraîner une réflexion et le rejet d'autres systèmes nuisibles basés sur le caractère de naturalité ;
 - Permettre une bonne compréhension des enjeux éthiques défendus ;
 - Réduire la confusion entre exigence de justice et bien-être personnel ;
 - Préserver la santé des militant·e·s, donc la santé du mouvement.



SE DÉBARRASSER DU CONCEPT D'ALIMENTATION NATURELLE

FLORENCE DELLERIE / PEA - POUR l'ÉGALITÉ ANIMALE / MAI 2020

Merci !

Retrouvez-moi sur :



QuestionsAnimalistes.com



Florence Dellerie -
Questions Animalistes



@FlorenceDell



@florencedellerie



Mediapart : “Questions
d'éthique - Florence Dellerie”