

CONFÉRENCE

PENSÉE CRITIQUE & VÉGANISME

BIBLIOGRAPHIE & RESSOURCES



► Liens autrice

[Web] questionsanimalistes.com

[Facebook] facebook.com/florencedellerieQA

[Twitter] twitter.com/FlorenceDell

[Instagram] instagram.com/florencedellerie

► Sources / Contenu de vulgarisation & articles scientifiques

PARTIE 1 / DE QUOI PARLE-T-ON ?

► C'est quoi la pensée critique ?

- P. Giroux, M. Gagnon, J. Cornut, S. Lessard, L'exercice de la pensée critique, Université du Québec à Chicoutimi, 2011 (<http://rire.ctreq.qc.ca/lexercice-de-la-pensee-critique/>)

- EPhiScience, Comment définir l'esprit critique ? Synthèse - éducation à l'esprit critique, 2020 (<https://www.estim-mediation.fr/ressource/comment-definir-lesprit-critique-synthese-education-a-lesprit-critique/>)

► C'est quoi le véganisme ?

- Larousse (<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/v%C3%A9ganisme/10910804>)

- Wikipédia (<https://fr.wikipedia.org/wiki/V%C3%A9ganisme>)

- F. Dellerie, Petit lexique animaliste (<https://questionsanimalistes.com/petit-lexique-animaliste/>)

- F. Jaquet, Le véganisme est-il une position morale ? (<https://lamorce.co/le-veganisme-est-il-une-position-morale%e2%80%af/>)

- F. Dellerie, Ce qu'est le véganisme et ce qu'il n'est pas (<https://questionsanimalistes.com/ce-quest-le-veganisme-et-ce-quil-nest-pas/>)

PARTIE 2 / POURQUOI ON PENSE CE QU'ON PENSE

► Les biais cognitifs

- F. Dellerie, fiche de vulgarisation sur les Biais cognitifs (<https://questionsanimalistes.com/les-biais-cognitifs/>)
- Albert Moukheiber, Les biais cognitifs - visioconférence grand public, L'Union des savoirs, 2020 (https://www.youtube.com/watch?v=s3UW-a5Lgcc&ab_channel=UniondesSavoirs)
- Guide pratique des biais cognitifs (<https://www.shortcogs.com/>)
- Codes interactif des biais cognitifs, 2016 (<https://inertian.wixsite.com/codexbiais>)

► L'Effet Dunning-Kruger

- F. Dellerie, fiche de vulgarisation sur l'effet Dunning-Kruger / effet de mésestimation des compétences (<https://questionsanimalistes.com/leffet-dunning-kruger/>)
- Wikipédia / Effet Dunning-Kruger (https://fr.wikipedia.org/wiki/Effet_Dunning-Kruger)
- Sceptom, Ce qu'est l'Effet Dunning-Kruger et ce qu'il n'est pas, 2014 (<https://sceptom.wordpress.com/2014/02/26/ce-quest-leffet-dunning-kruger-et-ce-quil-nest-pas-tal-yarkoni/>)
- Balado SC², épisode #224 - L'Effet Dunning-Kruger, Nicolas Gauvrit, 2013 (<https://www.scepticisme-scientifique.com/episode-224-leffet-dunning-kruger/>)
- Étienne Klein, L'ultracrédiparianisme, l'art de parler de ce qu'on ne connaît pas, Brut (https://www.youtube.com/watch?v=f89WVeqWe-M&ab_channel=Brut)
- Wikipédia / Ultracrédiparianisme (<https://fr.wikipedia.org/wiki/Ultracr%C3%A9pidarianisme>)
- Déclaration d'Agnès Buzin sur CNEWS le 13.06.2019 (<https://tinyurl.com/y5acr4d2>)
- Kruger J, Dunning D., Unskilled and unaware of it: how difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments, J Pers Soc Psychol., 1999 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10626367>)

► La publicité spéciste

- Axelle Playoust-Braure, Publisécisme : décryptage d'un outil au service de l'exploitation animale, 2017 (https://www.youtube.com/watch?v=xxflgJuHE5U&ab_channel=Festivalv%C3%A9ganedeMontr%C3%A9al)
- Qu'est-ce que le publisécisme ?, 2016 (<https://antipub.org/qu-est-ce-que-le-publispecisme/>)
- Goldberg et al., 1978 ; Gorn et Golberg, 1982 ; Scammon et Christopher, 1981 ; Reece, Rifon et Rodriguez, 1999 ; Roberts et Pettigrew, 2007 ; Nairn et Fine, 2008

► La réactance psychologique

- Wikipédia ([https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9actance_\(psychologie\)#:~:text=En%20psychologie%20sociale%2C%20la%20r%C3%A9actance,la%20croit%20C3%B4t%C3%A9%20ou%20menac%C3%A9e.](https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9actance_(psychologie)#:~:text=En%20psychologie%20sociale%2C%20la%20r%C3%A9actance,la%20croit%20C3%B4t%C3%A9%20ou%20menac%C3%A9e.))
- [Vidéo] Pourquoi les véganes énervent-ils tout le monde ? La Tronche en Biais, 2020 (<https://www.youtube.com/watch?v=pXzxYVBLHp8&>)
- Romain Espinosa, Comment sauver les animaux ? Une économie de la condition animale, PUF, 2021
- Brehm, J. W. *A theory of psychological reactance*, Academic Press, 1966
- Brehm, S. S., & Brehm, J. W, *Psychological Reactance: A Theory of Freedom and Control*. Academic Press, 1981
- Steindl, C., Jonas, E., Sittenthaler, S., Traut-Mattausch, E., & Greenberg, J., *Understanding psychological reactance*. Zeitschrift für Psychologie, 223(4), 205-214, 2015
- Chadee, D., Toward freedom: Reactance theory revisited. In D. Chadee (Ed.), *Theories in social psychology* (p. 13-43). Wiley Blackwell, 2011

► La dissonance cognitive

- Wikipédia (https://fr.wikipedia.org/wiki/Dissonance_cognitive)

- [Vidéo] Marine Spaak, Dissonance cognitive, le paradoxe de la viande, 2016 (https://www.youtube.com/watch?v=8FbQCQgqNFI&ab_channel=MarineSpaak)
- La dissonance cognitive, La Tronche en Biais #3, 2015 (https://www.youtube.com/watch?v=Hf-Kkl2U8b8&ab_channel=LaTroncheenBiais)
- Sources des statistiques (<https://www.politique-animaux.fr/opinion-publique>)
- Estiva Reus, Les omnivores sont-ils allergiques aux vég*s ? Notes sur un article de Mac Innis et Hodson de 2015 (<https://estivareus.com/blog/post/?permalink=macinnishodson2015>)
- Estiva Reus, Les véganes sont-ils stigmatisés ? Une étude de Kelly Markowski et Susan Roxburgh (<https://estivareus.com/blog/post/?permalink=veganstigmamarkowskioroxburgh>)
- Romain Espinosa, Comment sauver les animaux ? Une économie de la condition animale, PUF, 2021
- Festinger, L. (1957) *A Theory of Cognitive Dissonance*. California: Stanford University Press.
- Eddie Harmon-Jones et Cindy Harmon-Jones, *Cognitive Dissonance Theory After 50 Years of Development*, Zeitschrift für Sozialpsychologie, vol. 38, no 1, janvier 2007
- Jared Piazza, Matthew B. Ruby, Steve Loughnan et Mischel Luong, *Rationalizing meat consumption. The 4Ns*, Appetite, vol. 91, août 2015, p. 114-128
- Janis H. Zickfeld, Jonas R. Kunst et Sigrid M. Hohle, « *Too sweet to eat: Exploring the effects of cuteness on meat consumption* », Appetite, vol. 120, janvier 2018, p. 181-195

► Le sentiment d'infériorité morale / Do-gooder derogation

- Estiva Reus, "Les végétariens se croient meilleurs que nous" - Une explication de l'aversion des omnivores pour les végétariens (<https://estivareus.com/blog/post/?permalink=minsonetmonin>)
- Julia A. Minson, Benoît Monin, *Do-Gooder Derogation: Disparaging Morally Motivated Minorities to Defuse Anticipated Reproach*, Social Psychological and Personality Science, 2011 : (<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1948550611415695>)

► Le double standard méthodologique

- F. Dellerie, "Vaccine tes mioches" vs "arrête la viande", distinguer la bonne injonction de la mauvaise, L'Amorce, 2020 (<https://lamorce.co/vaccine-tes-mioches-vs-arrete-la-viande/>)
- Manifestation des éleveurs à Carcassonne : incendie devant la MSA (<https://www.midilibre.fr/2015/08/14/manifestation-des-eleveurs-a-carcassonne-incendie-devant-la-msa,1202113.php>)

PARTIE 3 / METTRE EN ŒUVRE CONCRÈTEMENT SA PENSÉE CRITIQUE

► *Homo sapiens* frugivore, herbivore, carnivore...

- F. Dellerie, fiche de synthèse Idée reçue N°01 - "Les êtres humains sont naturellement herbivores ou carnivores" (<https://questionsanimalistes.com/idee-recue-n01-les-etres-humains-sont-naturellement-herbivores-ou-carnivores/>)
- Acermendax, La Menace Théoriste, Gary Yourofsky, analyse d'une imposture, 2015 (<https://menace-theoriste.fr/gary-yourofsky-analyse-dune-imposture/>)
- Gary Yourofsky, Le discours le plus important de votre vie, 2010 ((27:05) https://www.youtube.com/watch?v=9ivPJUypbVs&ab_channel=TheAnimalHolocaust)
- Wikipédia (https://fr.wikipedia.org/wiki/Homo_sapiens#R%C3%A9gime_alimentaire)
- Tofu Critique, Que mangeaient les Hommes préhistoriques ?, 2020 (https://www.youtube.com/watch?v=Ed-x51znX3g&ab_channel=TofuCritique)

► Fakes news et petits arrangements

- Campagne de l'association Peta sur le lien entre autisme et produits laitiers, 2015
- Lange, Klaus W.; Hauser, Joachim; Reissmann, Andreas, Gluten-free and casein-free diets in the therapy of autism, Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care: November 2015 - Volume 18 - Issue 6 - p 572-575 (https://journals.lww.com/co-clinicalnutrition/Abstract/2015/11000/Gluten_free_and_casein_free_diets_in_the_therapy.8.aspx)
- Le Pharmachien, Le continuum d'exagération du lait, 2019 (<https://lepharmachien.com/lait-continuum/>)

- F. Dellerie, Thread sur la souffrance des poissons (contient la source de la citation de J. J. Daumas) (<https://twitter.com/FlorenceDell/status/1362447572451876867>)
- Sébastien Moro (Cerveille d'Oiseau), Qui sont les poissons ?, 2017 (https://www.youtube.com/watch?v=bQoCe1o-LE8&t=906s&ab_channel=Cervelled%27oiseau)
- Culum Brown, Fish intelligence, sentience and ethics, Animal Cognition volume 18, pages 1-17, 2015 (<https://link.springer.com/article/10.1007/s10071-014-0761-0>)
- Lynne U. Sneddon, Evolution of nociception and pain: evidence from fish models, Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci, 2019 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31544617/>)
- Lynne U. Sneddon, Pain in aquatic animals, Journal of Experimental Biology, 2015 (<https://jeb.biologists.org/content/218/7/967?fbclid=IwAR0hWSyzW6eakTjzEXl1DlqTonOaB2303S89mLSwov0hB2yJeAsExPSSSuE>)

► Décès d'enfants imputés au véganisme : le buzz confusionniste

Analyse médiatique d'articles à charge

- F. Dellerie, L'instant Sentience #08, Carences journalistiques et confusionnisme, Nonbi Radio (<https://www.nonbi.fr/chroniques/c/0/i/39855405/carences-journalistiques-et-confusionnisme>)
- F. Dellerie, mise au point sur les bébés dont les décès sont imputés, de façon fallacieuse, au végétalisme ou au véganisme, 2018 (<https://twitter.com/FlorenceDell/status/1077947238763114496>)
- F. Dellerie, Véganes, non véganes : et si on arrêtait d'instrumentaliser les drames ?, 2019 (<https://questionsanimalistes.com/2019/03/06/veganes-non-veganes-et-si-on-arretait-dinstrumentaliser-les-drames/>)

Nutrition végétale bébés / allaitement / grossesse

- F. Dellerie, Fiche de synthèse "Les laits végétaux sont-ils adaptés à l'alimentation des bébés ?" (<https://questionsanimalistes.com/les-laits-vegetaux-sont-ils-adaptes-a-lalimentation-des-bebes/>)
- F. Dellerie, Fiche de synthèse "Végétalisme, véganisme et alimentation des bébés : à savoir" (questionsanimalistes.com/vegetalisme-veganisme-et-alimentation-des-bebes-a-savoir/)
- Recommandations de l'ANSES concernant les préparations infantiles végétales (<https://www.anses.fr/fr/content/%E2%80%99anses-pointe-les-risques-li%C3%A9s-%C3%A0-%E2%80%99alimentation-des-nourrissons-avec-des-boissons-autres-0>)
- Je Mange Végétal, Bébé végane (0-3 ans), conseils pratiques au quotidien (<https://jemangevegetal.fr/conseils-pratiques/bebe-vegane-0-3-ans/>)
- Stine Weder et al., Energy, Macronutrient Intake, and Anthropometrics of Vegetarian, Vegan, and Omnivorous Children (1-3 Years) in Germany (VeChi Diet Study), Nutrients, 2019
- Polski Merkurysz Lekarski, Karcz K, Królak-Olejniak B, Paluszyńska D, Vegetarian diet in pregnancy and lactation - safety and rules of balancing meal plan in the aspect of optimal fetal and infant development, 2019
- Vandenplas Y et al., Safety of soya-based infant formulas in children, British Journal of Nutrition, 2014 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24507712/>)

► Apprendre à repérer les arguments fallacieux

- Base de données d'arguments fallacieux Xmind (<https://www.xmind.net/m/a6bT/?fbclid=IwAR18cOxljeslDmPLWRhmhJ3iDXltzqF0PhwQAjmqOUW5LWfJlvPgpsZF6MI>)
- Hygiène mentale, Les arguments fallacieux (https://www.youtube.com/watch?v=R9McgUw6kso&ab_channel=Hygi%C3%A8neMentale)

► Cibler la thèse

- F. Dellerie, L'entonnoir du traitement des questions éthiques animalistes, 2019 (<https://questionsanimalistes.com/lentonnoir-du-traitement-des-questions-ethiques-animalistes/>)
- Collectif, Projet Méduses, Les Échelles de débat (<https://www.facebook.com/ProjetMeduses/photos/457414025621332>) (<https://www.facebook.com/ProjetMeduses/photos/457413875621347>)

► Autres informations données dans la conférence

Les personnes végét/véganes doivent se compléter en vit. B12

- European Food Safety Authority (EFSA), Scientific Opinion on Dietary Reference Values for cobalamin (vitamin B12), 2015
- Watanabe F, Vitamin B12 sources and bioavailability, Experimental Biology and Medicine, 2007
- Herrmann, W. and Geisel, J. (2002). Vegetarian lifestyle and monitoring of vitamin B-12 status. Clinica chimica acta; international journal of clinical chemistry, 326(1-2), pp.47-59. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12417096>)
- A. L. Rauma, R. Törrönen, O. Hänninen et H. Mykkänen, Vitamin B-12 status of long-term adherents of a strict uncooked vegan diet (« living food diet ») is compromised, The Journal of Nutrition, vol. 125, no 10, 1995, p. 2511-2515. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7562085>)
- M. S. Donaldson, Metabolic vitamin B12 status on a mostly raw vegan diet with follow-up using tablets, nutritional yeast, or probiotic supplements, Annals of Nutrition & Metabolism, vol. 44, nos 5-6, 2000, p. 229-234 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11146329>)

Les végétaux ne contiennent pas de vit. B12 assimilable

- F. Dellerie, Fiche de sythèse, Les mauvaises sources de vit. B12 (<https://questionsanimalistes.com/mauvaises-sources-de-b12/>)
- Watanabe F., Vitamin B12 sources and bioavailability, Exp Biol Med (Maywood). 2007 Nov;232(10):1266-74 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17959839/>)
- Watanabe, F. et al. Pseudovitamin B12 Is the Predominant Cobamide of an Algal Health Food, Spirulina Tablets. [2009] Journal of Agricultural and Food Chemistry, 47(11), 4736-4741 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10552882/>)
- Dagnelie PC, van Staveren WA, van den Berg H., Vitamin B-12 from algae appears not to be bioavailable, Am J Clin Nutr. 1991 Mar;53(3):695-7 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2000824/>)
- Yamada K, Yamada Y, Fukuda M, Yamada S., Bioavailability of dried asakusanori (porphyra tenera) as a source of Cobalamin (Vitamin B12), Int J Vitam Nutr Res. 1999 Nov;69(6):412-8 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10642899/>)

Carences en vit. B12 chez les populations indiennes traditionnellement végétariennes

- Yajnik Chittaranjan, Vitamin B12: An Intergenerational Story, Nestle Nutr Inst Workshop Ser, 2020 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31991435/>)
- Kalyanaraman Kumaran & al., The Pune Rural Intervention in Young Adolescents (PRIYA) study: design and methods of a randomised controlled trial, BMC Nutrition, 2017 (<https://bmcnutr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40795-017-0143-5>)
- Aśok C Antony, Vegetarianism and vitamin B-12 (cobalamin) deficiency, Am J Clin Nutr, 2003 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12816765/>)
- I Chanarin, V Malkowska, A M O'Hea, M G Rinsler, A B Price, Megaloblastic anaemia in a vegetarian Hindu community, Lancet, 1985 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2865624/>)

► Pour aller + loin

Contenu pensée critique

- [Chaîne Youtube] Hygiène mentale
- [Chaîne Youtube] La Tronche en Biais
- [Chaîne Youtube] Par le début
- [Chaîne Youtube] Vlanx
- [Livre] Quand est-ce qu'on biaise ?, Thomas C. Durand, 2019
- [Livre] Manuel d'autodéfense intellectuelle, Sophie Mazet, 2017
- [Livre] Comment déjouer les pièges de l'information ou Les règles d'or de la zététique, Henri Broch, 2008

- [Livre] Petit cours d'autodéfense intellectuelle, Normand Baillargeon, 2005
- [Podcast] Scepticisme Scientifique / Balado SC²
- [Site web de collectif] Comité PARA, Comité Belge pour l'analyse critique des parasciences
- [Site web de collectif] CORTECS, Collectif de Recherche Transdisciplinaire Esprit Critique & Sciences
- [Cours en ligne] Richard Monvoisin, Zététique & autodéfense intellectuelle, sur Skeptikon.fr ou YouTube (notamment sur la chaîne Hauteurs UGA), 2016 - 2017.

► Pour aller + loin

Contenu éthique animale

- [Site web] Animal Ethics (<https://www.animal-ethics.org/fr/>)
- [Revue en ligne] L'Amorce - Revue contre le spécisme (<https://lamorce.co/>)
- [Revue en ligne] Les Cahiers Antispécistes (<https://www.cahiers-antispecistes.org/>)
- [Livre] L'Antispécisme, PUF, Coll. Que sais-je ?, Valéry Giroux, 2020
- [Livre] Solidarité animale - Défaire la société spéciste, Yves Bonnardel, Axelle Playoust-Braure, 2020
- [Livre] Voir son steak comme un animal mort, Martin Gibert, 2015
- [Chaîne YouTube] L'Effet chimpanzé
(https://www.youtube.com/channel/UC4loY08ud4Mi_tP9abGBk2A)

► Pour aller + loin

Contenu nutrition végétale science-based

- Je mange végétal (<https://jemangevegetal.fr/>)
- ONAV, Observatoire National de l'Alimentation Végétale (<https://onav.fr/>)
- Table CIQUAL de composition nutritionnelle des aliments (ANSES) (<https://ciqual.anses.fr/>)
- Vegan Health [en Anglais] (<https://veganhealth.org/>)
- [Site web] Veganalytics (<https://www.facebook.com/Veganalytic/>)
- Végéclic, outil d'aide à la prise en charge des patient·e·s végé/véganes destiné aux professionnel·le·s de santé (<https://vegeclik.com/>)

► Pour aller + loin

Contenu esprit critique + Éthique animale

- [Chaîne YouTube] The Critical Vegan
(<https://www.youtube.com/channel/UCOSiZmujFVvUPIykGeRzNOA>)
 - [Chaîne YouTube] Tofu Critique
(https://www.youtube.com/channel/UCSBdl4m5Ai_27yyRtQiVMCA)
 - [Chaîne YouTube] Cerveille d'oiseau
(<https://www.youtube.com/channel/UC2EYhsS52ykT6sQH5FXoY7g>)
 - [Vidéo] L'Effet Chimpanzé, Petit Guide du Végane Sceptique (Comment vérifier ses sources sur internet)
(https://www.youtube.com/watch?v=62eJxPFMBUc&ab_channel=L%27EffetChimpanz%C3%A9)
 - [Site web] Réplique Éthique (<https://replique-ethique.fr/>)
 - [Site web] Veganalytics (<https://www.facebook.com/Veganalytic/>)
 - [Livre] L'imposture intellectuelle des carnivores, Thomas Lepeltier, 2017
-