



ALIMENTATION RESPECTUEUSE DU CLIMAT ET DES ANIMAUX

CÉLÉBRATIONS

BÂTIMENTS

TERRAIN

ENGAGEMENTS

MODES DE VIE



Toutes les photos d'animaux : We Animals Media

Enjeux écologiques et spirituels

La Bible mentionne plus de 3000 fois des animaux dans l'Ancien Testament et environ 400 fois dans le Nouveau Testament, avec un total d'environ 170 espèces citées. Le peuple de Dieu est comparé à un troupeau, le Christ à un agneau, l'Esprit Saint à une colombe, etc. Les références aux animaux d'élevage prescrivent les soins à leur apporter (Dt 22, 1-4, Ex 23, 4-5) et leur droit au repos (Ex 34, 21).

Les Pères de l'Église ont cherché dès les premiers siècles à bien positionner les êtres humains entre les animaux et Dieu et ont réfléchi à la question du végétarisme. Des ermites, des moines, des religieux apostoliques ont témoigné, à travers tous les siècles, de relations plus apaisées aux animaux et d'une vision éclairée par la Révélation que les animaux sont des créatures de Dieu.

Cependant, il faut reconnaître que la présentation habituelle des animaux, en tant qu'êtres vivants n'ayant ni raison ni volonté (par exemple chez Augustin ou Thomas d'Aquin), les a transformés, aux yeux de beaucoup de fidèles, en simples moyens ou choses à l'usage des humains. Il est beaucoup plus facile d'exploiter des animaux sans raison ni volonté que des créatures de Dieu.

La théologie chrétienne, tant du côté protestant, orthodoxe que catholique, s'est réinterrogée depuis les années 1970 sur la valeur des animaux aux yeux de Dieu et les conditions de vie en élevage intensif, qui transforme des créatures de Dieu en unités de production de protéines animales. S'il ne s'agit pas pour tous de devenir végétarien, la question de la sobriété dans la consommation de produits animaux est cruciale, tant du point de vue de l'éthique chrétienne que de la transition écologique : cette fiche nous invite à y réfléchir. Cela peut être l'occasion de nous interroger aussi sur notre contribution à des formes d'élevage plus évangéliques, permettant d'honorer davantage le regard aimant de Dieu envers les animaux.

À savoir

Etat des lieux

La quantité de viande consommée en France¹ a fortement augmenté après la seconde guerre mondiale (de 42 kg/personne/an en 1920, elle est passée à 105 kg dans les années 80²) puis a eu tendance à se stabiliser à un niveau plus faible. Elle s'établissait en moyenne à 85,1 kg par personne pour l'année 2021. Le porc représente les plus gros volumes, suivi par la volaille et le bœuf. Ces 20 dernières années, la part du poulet a beaucoup augmenté. Celui-ci, représentant actuellement 68% du marché de la volaille, est de plus en plus transformé (en nuggets par exemple). Dans le même temps, la dinde, la pintade, et le canard ont été délaissés.

Plus d'un milliard d'animaux terrestres sont abattus en France³ chaque année pour notre alimentation (plus de 100 milliards au niveau mondial).

En France, 80% des animaux sont issus de l'élevage intensif⁴. La réalité de leur vie est très éloignée de ce que l'on peut percevoir dans les publicités (voir la partie sur la réalité de vie des animaux issus de l'élevage moderne).

Depuis la deuxième guerre mondiale, la flotte et les techniques de pêche se sont industrialisées, permettant d'augmenter considérablement le volume de poissons pêchés au niveau mondial. Celui-ci était de 19 millions de tonnes (MT) en 1950 et de 90 MT en 2020⁵. Cette transition a privilégié la pêche industrielle⁶ au détriment de la pêche artisanale. La pisciculture a connu un fort essor : elle n'existait quasiment pas en 1950 et a fourni 87 MT en 2020.

Poids écologique des produits animaux

L'élevage utilise 60% des terres⁷ agricoles et 39% des terres arables (labourables) en 2019 en France. Si l'élevage de ruminants utilise en majorité des terres non cultivables (prairies souvent situées dans les alpages, steppes, savanes, toundra...), certaines productions utilisées pour nourrir les animaux, notamment des céréales, entrent en compétition avec l'alimentation humaine⁸. La part de végétaux consommables par les humains est environ 6% pour les ruminants, de 35 % pour les cochons et de 45% pour les poulets (cf note précédente). Les premiers consomment beaucoup de fourrage, les derniers des grains qui pourraient servir à l'alimentation humaine.

L'agriculture est le deuxième poste d'émissions de gaz à effet de serre⁹ (19%) après les transports (31%) en France en 2019. Les principales émissions sont le méthane (CH₄) et le protoxyde d'azote (N₂O). Ils sont respectivement issus de la digestion des ruminants, de la décomposition des fèces et de l'urine, ainsi que des engrais minéraux pour la fertilisation des sols.

Les produits animaux nécessitent beaucoup d'eau¹⁰. Par exemple, la culture du maïs en France est en grande partie destinée à l'alimentation animale : alors que ces cultures ne représentent que 11% de la surface agricole utile, elles représentent la moitié des surfaces agricoles irriguées¹¹. Les élevages émettent des substances en excès (venant des déjections des animaux), la plus connue étant les nitrates¹², qui polluent les nappes phréatiques et les rivières et sont à l'origine de la prolifération des algues vertes.

3,6 millions de tonnes de soja sont importées chaque année pour nourrir les animaux d'élevage français. C'est un facteur de déforestation¹³, contribuant à l'extinction d'espèces animales et végétales sauvages.

¹www.franceagrimer.fr/content/download/69214/document/NCO-VIA-Consommation_viandes_France_en_2021.pdf

² https://www.persee.fr/doc/rbph_0035-0818_2002_num_80_4_4680

³https://agreste.agriculture.gouv.fr/agreste-web/download/publication/publie/Chd2215/cd2022-15_SAA_2021DéfiniifV2.pdf

⁴https://www.liberation.fr/france/2018/06/04/porcs-bovins-volailles-la-vraie-vie-de-la-viande-francaise-dans-l-elevage-intensif_1656528/

⁵<https://www.fao.org/state-of-fisheries-aquaculture/fr/>

⁶<https://france3-regions.francetvinfo.fr/bretagne/peche-l-enquete-qui-epingle-la-peche-industrielle-au-detriment-de-la-peche-artisanale-2308054.html>

⁷https://solagro.org/images/imagesCK/files/publications/f112_note-elevage-solagro-2021.pdf

⁸https://draaf.auvergne-rhone-alpes.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/GIS-Efficience-WEB-3_cle054b32.pdf

⁹<https://www.notre-environnement.gouv.fr/themes/climat/les-emissions-de-gaz-a-effet-de-serre-et-l-empreinte-carbone-ressources/article/les-emissions-de-gaz-a-effet-de-serre-de-l-agriculture>

¹⁰<https://www.ressources-elevage.fr/chapitre3-1-elevage-et-eau>

¹¹<https://basta.media/secheresse-accro-au-mais-la-france-subventionne-un-modele-agricole-gourmand-en-eau>

¹²<https://programme-nitrate.gouv.fr/lazote-est-element-indispensable-a-lagriculture-il-peut-entraîner-pollutions.html>

¹³<https://www.deforestationimportee.ecologie.gouv.fr/produits-concernes/article/soja>

L'évolution récente de l'agriculture a profondément modifié les écosystèmes. Les mammifères sauvages¹⁴ ont vu leur biodiversité et leur nombre s'effondrer. Ils ne représentent plus que 4% de la masse totale des vertébrés terrestres. Les humains, les animaux domestiques et d'élevage occupent les 96% restants. Le déclin de la biodiversité¹⁵ génétique des animaux d'élevage est également un problème.

En France, sur 33 populations de poissons bénéficiant d'un suivi. 20 n'ont pas un bon état écologique¹⁶ et la surpêche¹⁷ est aussi inquiétante au niveau mondial.

Une douzaine d'œufs a une empreinte carbone de 2.5kg équivalent CO₂¹⁸. Les poules, contrairement aux bovins, consomment majoritairement des céréales qui pourraient servir à l'alimentation humaine. L'impact du lait et du fromage¹⁹ sur l'environnement est également très important (émissions de méthane des ruminants).

Enfin, 60 % des maladies infectieuses humaines sont transmises par des animaux. Les élevages intensifs concentrent de nombreuses zoonoses²⁰.

Poids sur la santé humaine

L'obésité est une maladie chronique complexe multifactorielle. Les études les plus récentes montrent cependant un lien entre l'indice de masse corporelle (IMC) et la consommation de viande²¹.

L'agriculture et la pêche sont des secteurs qui ont évolué en profondeur ces dernières décennies, ce qui a des conséquences sur la santé au travail et le tissu social : la France a perdu 100 000 exploitations agricoles en 10 ans (2010-2020), soit près de 20% de leur nombre total. 31% des élevages ont disparu²². La surface moyenne (69 ha à ce jour)²³ des exploitations a gagné 14 ha dans le même laps de temps. Les grandes exploitations (136 ha) sont les seules dont le nombre s'accroît. Parallèlement à cela, le nombre d'animaux par exploitation a augmenté. Entre 2000 et 2010, le nombre moyen de porcins par exploitation a quasiment triplé²⁴. Les aides européennes de la PAC (Politique Agricole Commune), majoritairement couplées au nombre d'hectares, "contribue[nt] à agrandir la taille des exploitations, donc à favoriser les systèmes agricoles les plus industriels", selon une enquête de 2019 du New York Times.²⁵



Les élevages industriels et la pêche intensive sont créateurs d'emplois déshumanisants (voir par exemple l'industrie de la crevette en Thaïlande²⁶). Les conditions de travail y sont très précaires, les salaires insuffisants et les abus nombreux. Les agriculteurs souffrent fréquemment de surendettement et se voient souvent imposer le prix de vente de leur production. La concentration des animaux crée également un air vicié²⁷ dans des bâtiments inadaptés, qui a un impact sur la santé des personnes y travaillant. Il a été constaté que les travailleurs des abattoirs ont un taux de prévalence plus élevé de problèmes de santé mentale, en particulier de dépression et d'anxiété, en plus d'attitudes favorables à la violence²⁸. Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont également très prégnants chez ces professionnels.

¹⁴<https://planet-vie.ens.fr/thematiques/ecologie/la-biomasse-des-mammiferes-est-a-une-ecrasante-majorite-composee-des-humains>

¹⁵<https://productions-animales.org/article/view/2496>

¹⁶<https://www.notre-environnement.gouv.fr/donnees-et-ressources/cgu>

¹⁷<https://www.fao.org/3/cc0461fr/cc0461fr.pdf>

¹⁸https://www.francetvinfo.fr/sante/environnement-et-sante/manger-des-oeufs-en-batterie-coute-cher-a-l-environnement-selon-une-etude_2746017.html

¹⁹<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0924646021000144>

²⁰<https://agriculture.gouv.fr/les-zoonoses-ces-maladies-transmissibles-entre-lhomme-et-lanimal>

²¹<https://www.academie-medecine.fr/viande-et-sante-humaine-exces-et-defauts/>

²²https://www.lemonde.fr/economie/article/2021/12/10/la-france-a-encore-perdu-100-000-agriculteurs-en-dix-ans_6105446_3234.html

²³https://agreste.agriculture.gouv.fr/agreste-web/download/publication/publie/Pri2213/Primeur%202022-13_RA2020_%20VersionD%C3%A9finitive.pdf

²⁴<https://www.greenpeace.fr/elevage-industriel/> (p. 41 du rapport)

²⁵https://www.lemonde.fr/idees/article/2020/01/04/la-pac-une-catastrophe-agricole-commune_6024758_3232.html

²⁶https://www.lemonde.fr/asi-pacifique/article/2014/06/11/l-arriere-gout-d-esclavage-de-la-crevette-thailandaise_4436055_3216.html

²⁷<https://www.ouest-france.fr/economie/agriculture/dans-l-elevage-l-air-respire-n-est-pas-sans-danger-7071802>

²⁸https://www.lemonde.fr/culture/article/2020/06/30/employes-d-abattoir-ou-quand-le-travail-rend-fou-sur-france-2_6044749_3246.html

La puanteur et la pollution des environs de certaines fermes dégradent la qualité de vie des riverains.

Notons enfin qu'à elle seule, la consommation d'aliments transformés²⁹ représente 52% des émissions de gaz de serre (GES) liées à notre alimentation, sachant que 92% des plats préparés vendus en supermarché en France contiennent de la viande ou du poisson³⁰ : un retour à des plats faits maison serait bénéfique non seulement pour la santé, mais également pour baisser les émissions de GES.

La réalité de la vie des animaux que nous consommons

Des poules sont enfermées dans des espaces exigus, elles n'en sortiront jamais. Des cochons sont cloîtrés dans des espaces ne leur laissant pas la moindre possibilité de mouvement, des lapins sont entassés dans des cages superposées et ne toucheront jamais le sol. Les veaux mâles sont séparés de leur mère (vache laitière) la semaine suivant leur naissance, pour être déposés dans une case exiguë.

Les conditions de vie dans les élevages intensifs sont très stressantes, ce qui a un impact sur le comportement des animaux.

Par exemple, les jeunes porcs entassés et en manque de stimulation s'amuse à mordiller la queue de leurs congénères, ce qui peut dégénérer en blessures. Au lieu de changer leurs conditions de vie, le choix a été fait de leur couper la queue. Les autres exemples de mutilation sont nombreux. Elles sont toujours douloureuses (même les cornes sont innervées), ce qui ajoute au mal-être lié aux conditions d'élevage.



Toutes ces conditions de vie sont peu visibles : les animaux grandissent entre quatre murs, sont transportés la nuit et abattus à huis clos. Seuls les ruminants en liberté dans les pâtures sont visibles, ce qui biaise notre perception de la vie (et de la mort) des animaux d'élevage. La Commission de l'Assemblée Nationale "sur les conditions d'abattage des animaux de boucherie dans les abattoirs français" révèle dans son rapport de 2016 que "les récents contrôles ministériels ont révélé d'indiscutables dysfonctionnements", au

regard de la protection des animaux³¹. En France, des associations comme l'OABA³² ou L214³³ ont contribué à dévoiler ces conditions. L'abattage à la ferme (en vue de la vente) n'est autorisé que pour les lapins et les volailles, de façon limitée.³⁴

Les techniques de pêche modernes sont peu sélectives, elles font de nombreuses "prises accessoires"³⁵ et les poissons pêchés connaissent une mort douloureuse, qui peut prendre plusieurs heures. Les conditions de vie dans les élevages piscicoles³⁶ sont très stressantes. Les poissons, entassés dans des bassins, montrent de nombreux signes de souffrance, les agressions entre congénères sont fréquentes. Ces poissons sont plus vulnérables aux maladies, infections et parasites, qu'ils transmettent également à leurs congénères sauvages. Ceux qui s'échappent peuvent polluer génétiquement les populations sauvages, au risque de les faire disparaître³⁷.



²⁹<https://www.notre-environnement.gouv.fr/actualites/breves/article/notre-alimentation-c-est-combien-de-gaz-a-effet-de-serre-ges>

³⁰ https://reseauactionclimat.org/wp-content/uploads/2023/01/rac_gdedistri_rapport06-email.pdf

³¹https://www.assemblee-nationale.fr/14/rap-enq/r4038-tl.asp#P561_76839

³² <https://oaba.fr/victoires-historiques-oaba/>

³³<https://www.l214.com/enquetes/videos/>

³⁴<https://vigifirme.org/La-reglementation/Normes-legislatives-et-reglementaires/abattage.html>

³⁵<https://www.ifremer.fr/fr/ressources/peche-peut-mettre-fin-aux-prises-accessoires>

³⁶<https://www.ciwf.fr/animaux-delevage/poissons/>

³⁷<https://www.afis.org/Des-saumons-et-des-genes>

Besoins des animaux, conscience & émotions

Le bien-être animal peut se définir de manière minimaliste : si l'animal produit bien, c'est qu'il va bien. D'autres voies sont possibles.

L'INRAE³⁸ a publié en 2015 une étude³⁹ fondée sur 650 articles et 50 ouvrages, qui conclut à la sensibilité et à la conscience des animaux. Ces derniers peuvent ressentir des émotions complexes (même chez les poissons). Le cochon a la capacité de se reconnaître dans un miroir, les chèvres ont des personnalités bien marquées. Les vaches ressentent de la tristesse lorsqu'on leur enlève leur veau. Certains chercheurs soutiennent que le poulet peut connaître des formes de dépression lorsque ses conditions de vie sont déplorable et se laisser mourir.

Des cochons remis en semi-liberté expriment très rapidement des comportements sociaux proches de ceux des sangliers, tels des liens sociaux complexes, l'habileté à la recherche de la nourriture dans la nature, le jeu entre individus. Les poules se mettent à fouiller le sol pour y trouver leur nourriture et se perchent la nuit. Tous les animaux d'élevage femelles retrouvent spontanément la voie du maternage, si on leur en laisse la possibilité.



Les dernières publications doivent être prises en compte pour définir de façon maximaliste le bien-être animal, il s'agit d'un bien-être physiologique et psychologique procuré par un environnement riche et stimulant, des interactions entre différentes générations ainsi que la possibilité d'exprimer des comportements caractéristiques de leur espèce, dans des milieux où il est possible d'explorer.

Le projet de recherche CEFAW (Éthique Chrétienne du bien-être des animaux d'élevage) a publié un guide⁴⁰ issu de trois années de recherche en Grande-Bretagne (document dirigé par David Clough, uniquement disponible en anglais à ce jour). Il analyse les multiples connexions entre bien-être humain et animal et définit une base de vie épanouissante pour les espèces d'élevage. C'est un idéal vers lequel tendre, même si nous en sommes très loin aujourd'hui.

Bienfaits de la réduction de la consommation

Réduire notre consommation de produits d'origine animale **et** privilégier les élevages offrant un meilleur bien-être aux animaux :

- est un moyen de réduire notre empreinte carbone⁴¹
- est une façon de prendre soin des animaux en leur offrant un environnement plus épanouissant, pour louer Dieu à leur manière
- est bénéfique aux animaux sauvages de façon indirecte (l'élevage est un facteur important de déforestation⁴², elle-même cause de l'effondrement de la biodiversité)⁴³
- préserve nos ressources en eau, en quantité et qualité (Afterres p. 62-63)
- diminue la surface agricole dont nous avons besoin pour nous nourrir (Afterres p. 10)
- permet aux populations de poissons de se reconstituer (Afterres p. 12)
- est bénéfique pour la santé humaine : diminution des maladies cardio-vasculaires (Afterres p.7), de l'ostéoporose (p. 11)...

³⁸ Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement

³⁹<https://www.inrae.fr/sites/default/files/pdf/esco-conscience-animale-resume-francais-8-pages.doc.pdf>

⁴⁰<https://www.abdn.ac.uk/sdhp/documents/CEFAW-PolicyFramework-Interactive-Jan22.pdf>

⁴¹https://www.francetvinfo.fr/monde/environnement/crise-climatique/rechauffement-climatique-pour-la-cour-des-comptes-la-france-devrait-reduire-le-nombre-de-vaches_5841200.html

⁴² <https://www.wwf.fr/espaces-prioritaires/amazonie>

⁴³ <https://biodiversite.gouv.fr/les-5-pressions-responsables-de-leffondrement-de-la-biodiversite>

À titre d'information, le scénario prospectif Afterres 2050⁴⁴ de Solagro suggère une assiette française en 2050 fort différente de celle moyenne de 2010 (en g/pers/j)⁴⁵ :

- légumineuses : multiplication par 4
- graisses animales : baisse d'1/3
- viande : division par 2
- produits laitiers : division par 2
- œufs : baisse d'1/4
- poissons et fruits de mer : division par 4



Haut Conseil pour le Climat, Rapport Agriculture-Alimentation, février 2024

La transformation du secteur agricole est un sujet complexe qui doit se faire avec toutes les parties prenantes, pouvoir publics, producteurs, transformateurs, restauration collective et consommateurs, afin notamment de permettre le maintien des petits agriculteurs et éleveurs. Le rapport du Shift Project⁴⁶ présente un scénario possible.

Notre Église peut agir

Approfondir la théologie animale : quelques idées

(Re)découvrir les passages bibliques traitant des animaux : livre de la Genèse, Psaume 104, Cantique de Daniel, Job 38-29, Matthieu 6, 26-32. Consulter également la liste des animaux⁴⁷ mentionnés dans la Bible (versets + informations).

Livres (à étudier ensemble !) :

- *"L'Église et la cause animale : vers une théologie chrétienne des animaux* (co-dir. Éric Charmetant & Estela Torres), 2024
- *"Les animaux dans la spiritualité orthodoxe"*, Jean-Claude Larchet, 2018
- Le point de vue du judaïsme : *"Et Dieu créa l'Animal"*, Bruno Fiszbin, 2021

D'autres documents :

- Documents Episcopat n°3/2021 « Des hommes et des animaux »
- Numéro spécial de l'hebdomadaire Réforme, n°4006 « L'animal, un miroir » (2023)
- « Une théologie animale », 8^e convention du forum protestant (2020)⁴⁸

- Approfondir les écrits d'Albert Schweitzer⁴⁹
- En anglais : « The Christian Ethics of Farmed Animal Welfare – A policy framework for churches and Christian organizations » (cf note 40)

Se former à l'université catholique de Lille : Diplôme Universitaire « Études animales »⁵⁰

Fraternité pour le respect animal (FRA) : association qui œuvre à sensibiliser au respect et à la compassion pour les animaux au sein de la sphère chrétienne en France. Elle anime un groupe œcuménique de prière pour les animaux depuis 2022 (visio mensuelle).⁵¹



Notre Dame de Toute Pitié⁵² : association catholique pour le respect de la création animale, créée en 1969 à Paris. Elle organise ou participe à des bénédictions d'animaux, des colloques ou des conférences, établit des liens avec les responsables de l'Église, les médias, en particulier chrétiens, et avec d'autres associations de protection animale et publie plusieurs fois par an un bulletin, "Bêtes et Gens devant Dieu".

⁴⁴https://solagro.org/images/imagesCK/files/publications/f98_2021_plaquetteafterres-4-pages.pdf (résumé en 4 pages)

⁴⁵https://afterres2050.solagro.org/wp-content/uploads/2015/11/solagro_afterres2050_version2016.pdf (p.11)

⁴⁶<https://theshiftproject.org/vers-une-agriculture-sobre-et-prospere-planifier-une-transformation-ambitieuse-du-secteur/>

⁴⁷ <https://pressbooks.pub/fatoutou4/back-matter/appendice-les-animaux-dans-la-bible/>

⁴⁸ <https://forumprotestant.fr/articles/blanchard-kowal-une-theologie-animale/>

⁴⁹ <https://www.reforme.net/religion/histoire/albert-schweitzer-et-la-cause-des-animaux/?print=pdf>

⁵⁰ <https://theologie-catholille.fr/diplome-universitaire-etudes-animales/>

⁵¹ <https://fra-respect-animal.org/groupe-ocumenique-de-priere-pour-les-animaux>

⁵² <https://www.facebook.com/ndtoutepitie>

Favoriser une alimentation plus végétale au sein de notre communauté

- Partager des connaissances en nutrition et des recettes, car sans ressources pratiques, on ne change pas son alimentation !

La diversité des aliments végétaux qui font de bons substituts aux produits animaux est souvent méconnue. Les légumineuses par exemple (haricots secs, pois chiches, pois cassés, lentilles, soja, fèves...) sont peu cuisinées en France, malgré leurs bienfaits pour la santé (protéines et fibres)⁵³ et pour la fertilité des sols (fixation de l'azote)⁵⁴. Les céréales et pseudo-céréales, au-delà du blé et du riz, sont elles aussi peu connues dans leur diversité : orge, épeautre, seigle, millet, sarrasin, quinoa... Les graines également sont plutôt consommées grillées et salées à l'apéritif, alors qu'elles peuvent être intégrées nature dans toutes sortes de préparation : graines de tournesol, courge, lin, chia, noix, noisettes, amandes... Les légumineuses et céréales ont un goût « neutre », qu'on peut relever avec de nombreuses épices : découverte assurée !

Pour apprivoiser toutes ces catégories d'aliments, on peut par exemple proposer des fiches recettes trouvées sur Internet ou partagées par les membres de la communauté (dans de nombreux pays, par exemple l'Inde ou les pays moyen-orientaux, elles sont consommées au quotidien. Certaines personnes seront certainement ravies de partager des recettes de leur pays d'origine).

Dal de lentilles, chili sin carne, salade grecque de fèves, houmous, galette de haricots rouges, brochettes de tofu mariné, soupe de pois cassés... et spécialités provençales : soupe au pistou, panisses et socca... nombreuses sont les idées !

Ces idées de recettes ou ces informations pratiques sur les familles d'aliments peuvent être proposées sur la feuille d'informations paroissiales, sur les réseaux sociaux... à un rythme hebdomadaire, mensuel, une fois par saison... ou bien à l'occasion de la journée internationale des légumineuses (10 février) ou de la journée internationale sans viande (20 mars). Le site <https://vegan-pratique.fr/> regorge d'informations et de recettes. Sur <https://francevegetalienne.fr/>, vous trouverez des spécialités régionales.

- Pour les repas paroissiaux préparés par une équipe cuisine : lancer le défi de proposer un repas végétarien/végétalien (unique ou option), en fournissant des idées de recettes testées et approuvées. Pour les repas préparés par les membres, pourquoi ne pas sélectionner un certain nombre de recettes et trouver des volontaires pour réaliser chacune d'entre elles ? Ainsi, les membres pourront développer des compétences et découvrir de nouvelles saveurs.

- Participer à un défi en communauté : par exemple, la campagne Lundi vert, le mois de janvier végétalien (Veganuary) ou encore le défi collectif Ma Petite Planète. L'idée est de se soutenir, d'échanger des astuces... pour qu'il soit plus facile d'adopter de nouvelles habitudes que si l'on avait cheminé seul !

- Redécouvrir le jeûne chrétien.

On peut également manger végétarien le vendredi, pour honorer le sacrifice du Christ (la surconsommation de poisson posant de nos jours de nombreux problèmes écologiques, il n'est pas forcément opportun de remplacer la chair d'animaux terrestres par celle d'animaux aquatiques).

Les catholiques et protestants peuvent découvrir la pratique du jeûne orthodoxe, qui consiste en un régime végétalien le mercredi, le vendredi, ainsi que durant 4 périodes de Carême⁵⁵ par an (avant Pâques, avant Noël, avant la St Pierre-St Paul et la Dormition de la mère de Dieu - *l'Assomption*). L'association Chrétiens Unis pour la Terre propose un Carême pour la Terre végétarien « 40 jours pour un temps de paix et de solidarité avec toute la Création », avec un livret d'accompagnement (cf note 55, livret téléchargeable depuis l'article).

Les traditions culinaires françaises récentes nous ont donné l'habitude de construire nos repas autour de la viande. La nourriture étant un sujet émotionnel et culturel, vous allez peut-être recevoir des réactions assez virulentes à vos propositions de changement. Ne vous découragez pas, testez différentes approches !

⁵³ <https://www.fao.org/3/c0336f/c0336f.pdf>

⁵⁴ <https://agriculture.gouv.fr/des-legumineuses-pour-stimuler-lagriculture-durable>

⁵⁵ <https://www.egliseverte.org/actualites/reflexions-sur-le-careme-orthodoxe/>

Privilégier les produits respectueux : focus sur les labels

Lorsque l'on réduit sa consommation de produits animaux, il devient financièrement plus facile de privilégier des produits animaux de qualité, qui coûtent plus cher, puisqu'on en consomme moins (cf témoignage vidéo de Fabien Pommier, éleveur en Bretagne⁵⁶).

Voici les conclusions de l'association 60 millions de consommateurs⁵⁷ :

- En agriculture biologique, toutes les bêtes disposent d'un accès, partiel ou complet, au plein air.
- Le Label Rouge offre des garanties très inégales selon les espèces. Les bovins labellisés ont globalement eu de meilleures conditions de vie, alternant entre pâture et stabulation intérieure, avec un nombre limité de bêtes par hectare. Les poulets labellisés sont de races plus rustiques mais n'ont pas nécessairement une meilleure qualité de vie.
- Seuls les "poulets fermiers plein air" disposent de deux mètres carrés minimum chacun. Les "poulets fermiers en liberté" évoluent sans clôture.
- Les "Porcs fermiers élevés en plein air Label Rouge" disposent d'au moins 83 m² ; les porcs "en liberté", d'au moins 250 m².
- Les autres labels n'ont pas de valeur ajoutée en matière de bien-être animal.

Le premier chiffre⁵⁸ indiqué directement sur la coquille des œufs renseigne sur le type d'élevage, du zéro correspondant aux normes biologiques, au trois des poules élevées en cage. Attention, les plats préparés, gâteaux, etc. contiennent bien souvent des œufs et ovoproduits dont il est difficile de connaître le type d'élevage.

Concernant le label MSC (Marine Stewardship Council), censé garantir que le produit de la mer "provient d'une "pêcherie certifiée qui respecte les principes de la pêche durable", l'association Bloom révèle dans une étude de 2020 que "les pêcheries certifiées par le label MSC sont principalement destructrices et industrielles".⁵⁹

Dans la jungle des labels, le mieux est encore d'aller visiter soi-même des producteurs locaux, si notre situation géographique le permet. Des événements comme « De ferme en ferme » permettent au grand public de visiter des installations et de se forger soi-même un avis sur les conditions de vie des animaux et des éleveurs.

Recenser des éleveurs locaux permettant aux animaux d'exprimer leurs comportements naturels au sein de leurs élevages et diffuser ces informations à l'intérieur de la communauté est une première étape (vous en comptez peut-être certains dans la vôtre). Organiser la visite de ces fermes permet également de vivre un moment fort ensemble et de prendre conscience de certains enjeux. Un temps de débriefing, même s'il est court, est souvent pertinent.

Former les cuisiniers en restauration collective

Si votre structure a un service de restauration collective, il est probable que les connaissances et compétences des cuisiniers en matière de cuisine végétale soient pauvres. Dans le cas d'un établissement scolaire, sachez que la loi EGalim de 2018 instaure un repas végétarien par semaine minimum dans toutes les écoles, privées et publiques, de la maternelle à la terminale : une bonne raison de se former !

Quelques organismes proposent des idées ou formations à ce sujet, parfois gratuitement :

- Végécantines
- Vegoresto pro
- Assiettes végétales
- Capveggie



⁵⁶ <https://www.instagram.com/p/CpNeAYodYp/>

⁵⁷ <https://www.radiofrance.fr/franceinter/elevage-et-bien-etre-animal-que-garantissent-vraiment-les-labels-5192381>

⁵⁸ <https://agriculture.gouv.fr/etiquetage-des-oeufs-mode-emploi#:~:text=Pour%20une%20tra%C3%A7abilit%C3%A9%20optimale%20des,d'%C3%A9levage%20des%20poules%20pondeuses.>

⁵⁹ <https://bloomassociation.org/imposture-msc/>

Organiser la projection d'un film sur le sujet

- Petit paysan⁶⁰ (1h30, 2017) raconte l'histoire d'un agriculteur confronté à une épidémie sur son troupeau de vaches laitières.
- Manger nous mènera à l'extinction⁶¹ (1h20, 2022) : film documentaire au message simple mais percutant pour dénoncer l'effondrement écologique lié à l'agriculture intensive.
- Terriens⁶² (1h35, 2005) : film documentaire qui montre le traitement réservé aux animaux destinés à être des animaux domestiques, à la production de nourriture, à la confection de vêtements, aux divertissements et à la recherche scientifique.
- Cowspiracy⁶³ (Netflix, 1h30, 2014) dénonce la destruction des ressources naturelles par l'élevage intensif.
- Seaspiracy⁶⁴ (Netflix, 1h30, 2021) enquête sur les dommages causés aux espèces marines.
- Royaume pacifique⁶⁵ (1h13, 2017) présente des exemples de conversion d'élevage réussies.
- COW⁶⁶ (1h34, 2021) nous entraîne dans le quotidien d'une vache laitière.
- Gunda⁶⁷ (1h37, 2020) raconte l'intimité d'une mère truie, d'une bande de poules et d'un troupeau de vaches.
- Okja⁶⁸ (Netflix, 2h, 2017), film de science-fiction, fait le récit d'une amitié entre une fille et un cochon géant, qui pose la question de la consommation de viande dans la société industrielle.
- La sagesse de la pieuvre⁶⁹ (1h25, 2020) explore l'amitié entre un homme et une pieuvre dans son milieu naturel.

Organiser la projection en paroisse puis débattre est l'occasion de débriefer ensemble le contenu émotionnel du film et de susciter des idées de changements à mettre en pratique.

⁶⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=yjFAX84ov0g> (bande-annonce)

⁶¹ <https://www.youtube.com/watch?v=2s4EYAeZt9I> (film complet)

⁶² https://www.youtube.com/watch?v=FM_wAN2id58 (film complet)

⁶³ <https://www.youtube.com/watch?v=uin1IN-zHOo> (bande-annonce)

⁶⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=Rhr5MgN0ARY> (bande-annonce)

Ils l'ont fait

Diminuer la viande dans la restauration collective

Le Domaine des Courmettes est labellisé Église verte depuis 2018. Sur la propriété de 600 ha se situe un centre d'accueil d'une centaine de lits géré par A Rocha. Une équipe vit sur place à l'année et anime régulièrement des séjours de vacances et de formation pour explorer les liens entre foi chrétienne et écologie.

La restauration est collective, tant pour l'équipe que pour les hôtes. En accord avec les convictions d'A Rocha, depuis de nombreuses années, les repas intègrent peu de viande et de poisson, et les quelques fois où ils le font, ces protéines animales sont locales autant que possible. Maintenir ce régime n'est cependant pas toujours sans susciter des discussions : de nouveaux bénévoles ou membres de l'équipe ont une autre façon de voir les choses, certains cuisiniers ont dû être accompagnés de manière très concrète pour changer leurs habitudes et leur façon de construire les menus, notamment pour privilégier les protéines végétales (légumineuses). Quant aux hôtes, certains sont encore habitués à consommer de la viande chaque jour : les remarques à ce sujet sont régulières et discutées individuellement pour expliquer l'orientation choisie. Cependant, de plus en plus de personnes accueillies semblent déjà sensibilisées et limitent également leur consommation de viande au quotidien, ce qui est encourageant.

En plus de cette question, l'équipe des Courmettes cherche aussi à toujours favoriser des ingrédients bio et locaux : dans cette perspective, c'est le jardin potager qui est depuis quelques années en expansion.

⁶⁵ http://www.tribeofheart.org/sr/pkj_french.htm (film complet)

⁶⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=k8TKOoUmncs> (bande-annonce)

⁶⁷ <https://www.youtube.com/watch?v=MtSgs8CwjaM> (bande-annonce)

⁶⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=AjCebKn4iic> (bande-annonce)

⁶⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=lwfGPITrcoQ> (bande-annonce)

Au sein de la communauté de Taizé (71), labellisée Église verte depuis 2019, les jeunes volontaires au service des pèlerins ont petit à petit impulsé des changements dans les menus habituellement proposés, avec le soutien des frères. Dans un premier temps, une option végétarienne a été ajoutée au menu. Aujourd'hui, ce sont 85% des repas distribués aux pèlerins qui sont végétariens. La viande ou le poisson sont en option.

Un élevage respectueux du vivant

Les Carmélites de Mazille, en Saône et Loire (labellisées Église verte depuis 2021) vivaient avec leurs vaches et les oiseaux, leurs brebis et les papillons. Les sœurs, âgées, se sont séparées en 2023 des troupeaux, mais leur témoignage demeure. Les deux béliers du Carmel de la Paix s'appellent Shalom et Salam, les vaches, Gaza, Pétilante, Roma, Stockholm, Toussaint. Reçoivent aussi un nom les agneaux qui ont besoin de biberon. Ils resteront familiers, parce que, depuis tout-petits, ils ont bénéficié des soins des sœurs, ce qui exige qu'elles se situent de manière juste : s'attacher mais pas trop, car ces animaux seront envoyés à l'abattoir.

« Chaque naissance ouvre à la louange. La force des mères à la mise-bas nous impressionne, la pureté et la vivacité des nouveau-nés nous émerveillent. La générosité des vaches, par le lait qu'elles donnent des années durant, force l'admiration. Leur rumination nous calme et invite à la méditation de la Parole ! À leur départ vers l'abattoir, nous tenons à remercier les animaux et à les accompagner jusqu'au bout. Ils nourriront, feront encore vivre. »

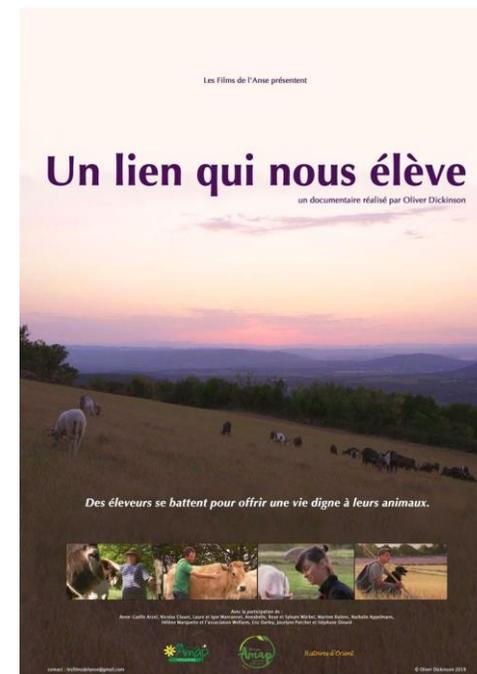
Film-débat en paroisse

L'équipe Église verte de la paroisse Saint Jean Saint Jacques Sainte Famille (44) a organisé un ciné-débat⁷⁰ avec la projection du documentaire "Un lien qui nous élève" d'Oliver Dickinson, le 12 novembre 2022 de 16h à 20h30. Ce documentaire (1h28) met en scène des éleveurs qui ont choisi de sortir de l'industrialisation et donnent une vie différente à leurs bêtes, de la naissance à l'abattage.

La préparation de l'événement a commencé bien en amont. L'équipe a obtenu les droits pour projeter (200€) de la part du réalisateur. Des invitations ont été diffusées largement par mail, affiches, tracts et à l'oral afin de recruter le plus largement possible.

La séance a débuté par un petit questionnaire : quand avez-vous touché un animal (autre que de compagnie), la dernière fois ? Quelle a été votre consommation de viande ces 3 derniers jours ?

La projection a été suivie d'un retour sur les questionnaires, d'un temps de débat, d'un temps de prière autour du texte du dimanche puis d'un repas partagé en présence de deux éleveurs invités pour l'occasion. Les retours ont été très positifs. Le questionnement principal tournait autour de sa propre consommation de viande.



⁷⁰<https://egliseverte44.fr/2022/11/12/cine-debat-alimentation-viande-12-novembre-sainte-famille-vertou/>

Questions des éco-diagnostic

Travailler cette thématique est une manière de poursuivre la transition écologique et d'évoluer dans différents domaines des éco-diagnostic du label. Le tableau ci-dessous présente les questions ciblées par thématique :

Éco-diagnostic de chaque déclinaison	Thématique des questions		
	Alimentation	Sensibilisation	Élevage sur place
Associations	avec restauration collective : F1-1 → 3, F1-7, F1-8, F1-13, F1-22, F1-23	B22, B23, B36, B37, E2, E3	D7
	sans restauration collective : F2-1, F2-2, F2-5, F2-8, F2-12 → 15		
Congrégations apostoliques	E1-4 → 6	Modes de vie	C5d, C5e
Monastères	B6B, B6F	F6	D3, D5
Général (paroisses/églises)	D10 → D13	D1 → D4, E11, E12	

