

## PARTIE 1 : NOTE DE SYNTHÈSE

1/ Rédigez une note de synthèse de 300 mots + ou – 10 % à partir du dossier documentaire ci- dessous.

### Le « véganisme », effet de mode ou avenir de la planète ?

#### Document 1

##### « Vegan », le nouveau régime à la mode

Par Sixtine LYS, Publié le 13/06/2015 à 09:24 | Le Point.fr

Beyoncé, DiCaprio ou Johnny Depp se revendiquent de ce régime qui proscrit la viande, le miel ou le lait. Lumière sur un véritable mode de vie très en vogue.

Beyoncé l'a déclaré haut et fort dans *Good Morning America* la semaine dernière : elle est *vegan*. Et fière de l'être. Être *vegan*, c'est un peu comme être *hipster*. On ne sait pas vraiment ce que c'est, mais c'est à la mode. Tant et si bien que le mot *vegan*, prononcé *végane*, est entré dans le Larousse cette année, aux côtés de *crudivore* et de 150 autres mots. Tout le monde en parle, donc, mais qui sont-ils ? Des végétariens extrémistes ou juste de fervents protecteurs de la cause animale ?

*Paris Match* y consacre cette semaine un dossier entier, le site Madmoizelle rassemble témoignages et recettes. On cherche à comprendre le mystère. Parce que le *vegan*, ce n'est pas seulement un régime, c'est une philosophie de vie. Beyoncé n'est pas la seule célébrité à l'avoir adopté. À ses côtés, d'autres stars telles que Natalie Portman, Leonardo DiCaprio ou encore Lolita Lempicka. Une telle contamination *people* mérite bien quelques explications.

Végétarien ou *vegan* : quelle différence ?

Non. Non. L'hominidé *vegan* n'est pas seulement végétarien (absence de viande et de poisson de l'alimentation). Il se rapproche sensiblement du végétalien, qui ne mange pas de produit alimentaire issu de l'animal. Ni viande, ni produits laitiers, ni oeufs. Jusque-là, c'est clair. Les *vegans*, les vrais, les purs, les durs, vont plus loin en ne consommant aucun produit ayant impliqué une bête dans leur production. Pas de viande ni de produits laitiers, donc. Mais pas de laine dans les vêtements non plus, pas de cuir dans les chaussures, pas de miel, pas de cosmétiques testés sur les animaux. Et, bien entendu, on n'emmène pas ses enfants au cirque ou au zoo le dimanche après-midi.

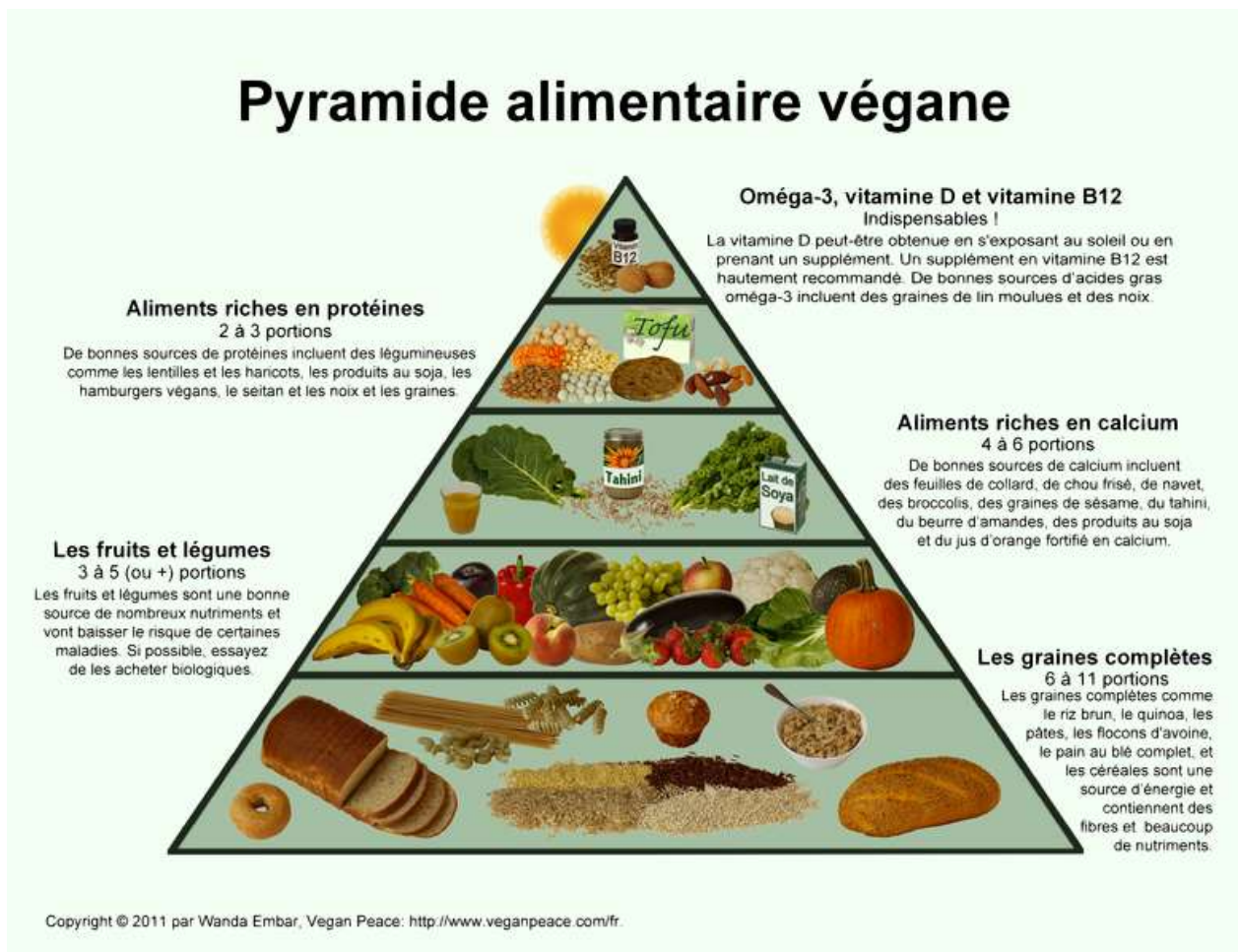
Être *vegan*, c'est aussi consommer bio, écoresponsable, et refuser les pratiques inhumaines. C'est également un combat quotidien contre les préjugés. Selon une enquête OpinionWay réalisée en 2012, 55 % des non-végétariens pensent en effet que ce régime est dangereux pour la santé, impliquant "carences" et "privations inutiles". En particulier en France et plus largement en Europe, où la viande est la pièce maîtresse des repas : moins de 4 % des Européens sont végétariens, contre 40 % en Inde, notamment.

## Bientôt une glace Ben & Jerry's *vegan*

Poussé à son paroxysme, le mode de vie *vegan* peut sembler extrémiste. Mais rares sont ceux qui s'astreignent à une telle exigence. Quoi qu'il en soit, il est recommandé d'être accompagné par un nutritionniste pendant la transition afin de conserver une alimentation équilibrée et de ne pas tomber dans les excès. Et même les travailleurs forcenés et les athlètes peuvent se convertir. Un site internet a été créé listant les "great vegan athletes", comme Rich Roll, 47 ans, sportif de haut niveau et *vegan*.

Malgré son succès, il reste difficile de trouver des magasins dédiés au mode de vie *vegan* ou des restaurants spécialisés hors des capitales. Mais les entreprises de l'industrie agroalimentaire commencent à s'intéresser au phénomène. Parmi elles, Lush, qui refuse de tester ses cosmétiques sur les animaux, ou encore Ben & Jerry's. Le fabricant de crèmes glacées a annoncé dans *Metro UK* travailler actuellement sur une recette de glace pour les *vegan s* et les intolérants au lactose. Le lait de coco ou d'amande se substituera au lait de vache. "Aux États-Unis, il existe des alternatives (aux produits laitiers) dans des entreprises plus petites, mais Ben & Jerry's sera la première multinationale à le faire", a expliqué l'un des fondateurs, Jerry Greenfield. Une commercialisation est prévue au printemps 2016 aux États-Unis. Il n'y a plus qu'à espérer que cette glace arrive jusque dans les étalages français.

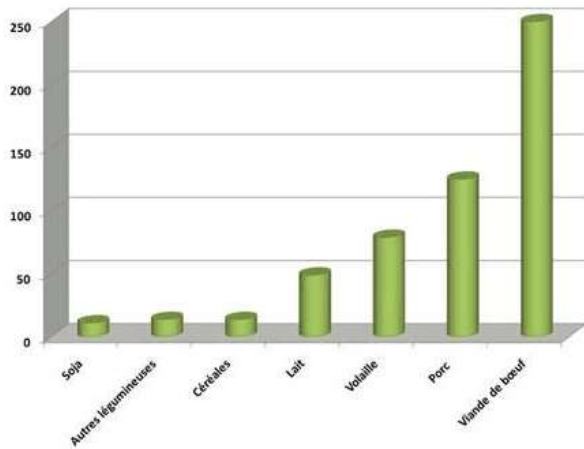
### Document 2



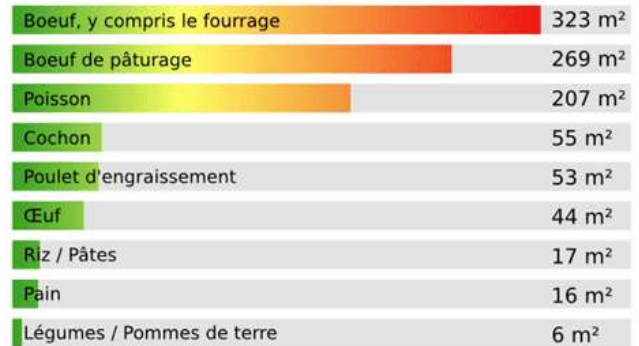
### Document 3

Source WWF, World Wide Fund for Nature

Emissions de gaz à effet de serre par kg d'aliment produit



### Surfaces de sol nécessaires pour la production d'un kilo de :

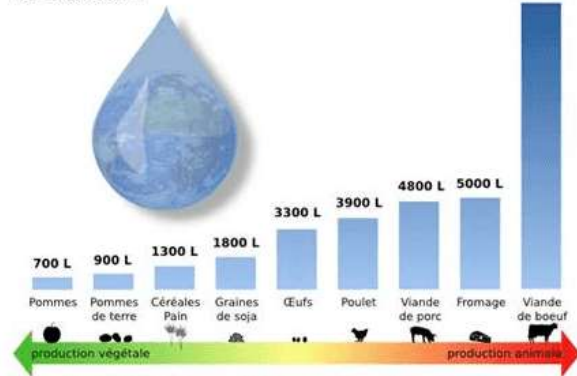


Source : WWF Suisse

Visuel www.L214.com

### Besoin en eau des aliments

Pour 1kg produit :



### Effet de serre selon l'alimentation

Par personne et par an en équivalent kilomètre automobile

Repas sans viande, sans produit laitier



Repas sans viande, avec produits laitiers



Repas avec viande et produits laitiers



### Document 4

#### Végétalisme : quels sont les bienfaits et les risques ?

Source : <http://www.e-sante.fr/regime-vegan-que-risqueez-vous/actualite/>

Les bienfaits ne manquent pas dans l'alimentation végétalienne. Pas de cholestérol, pas de graisses saturées, et plein de molécules protectrices : antioxydants de toutes sortes, fibres, vitamines etc. Des glucides lents en pagaille. Pas trop de lipides si l'on n'en abuse pas en cuisinant avec des huiles.

Mais le risque de carence en calcium et surtout en fer existe. Celui de manquer d'Acides Aminés Essentiels, également, nous l'avons vu plus haut.

Vous pouvez céder à cette mode du veganisme si vous apprenez à bien naviguer dans les arcanes nutritionnelles de cette alimentation qui ne nous est pas naturelle puisque nous sommes naturellement omnivores.

Mais :

- Vous ne devez pas l'imposer à un enfant car sa bonne croissance exige qu'il mange de tout afin de ne risquer aucune carence.
- Vous ne devez pas plonger dans le vegan si vous attendez ou nourrissez un bébé. Vos besoins nutritionnels sont bien trop élevés pendant ces périodes. Vous mettez alors en danger votre santé et celle du bébé que vous portez.

## Document 5

### **VEGAN, Le mode de vie 100% éthique**

*Par Anne-Cécile Beaudoin, Paris Match | Publié le 13/06/2015*

Opposé à toute forme d'exploitation des animaux, le véganisme fait de plus en plus d'adeptes. Décryptage d'un mouvement engagé qui s'invite dans l'air du temps.

C'est un mouvement de résistance. Un acte politique pour lutter contre la barbarie du système.

« Plus qu'un régime, le véganisme est un mode de vie, explique Brigitte Gothière, présidente de l'association L214. Il exclut toute forme d'exploitation et de cruauté faites aux animaux afin de se nourrir, de se vêtir ou dans n'importe quel autre but. » Cet idéal ne date pas d'aujourd'hui. Confucius, Léonard de Vinci, Voltaire, Lamartine, Zola, [Einstein](#)... depuis l'Antiquité, de nombreuses personnalités ont pris des positions fermes en faveur des animaux, refusant d'abord de se nourrir de leur chair. « Tant que les hommes massacreront les bêtes, ils s'entre tueront, écrit ainsi Pythagore. Celui qui sème le meurtre et la douleur ne peut en effet récolter la joie et l'amour. » Mais c'est en Grande-Bretagne que le véganisme se construit, lorsque Donald Watson crée, en 1944, la Vegan Society.

Depuis, les adeptes ne cessent d'augmenter et les stars se convertissent : [Leonardo DiCaprio](#), Joaquin Phoenix, Johnny Depp, Brad Pitt, [Demi Moore](#)... y succombent ponctuellement. En 2008, Natalie Portman créait avec la marque « vegan » Te Casan une collection de souliers. Peter Dinklage, lui, a organisé une campagne avec l'association de défense des animaux Peta pour nous inciter à adopter ce style de vie. Sur le Net, les créateurs vegans poussent comme des champignons et dans la rue les enseignes « animal friendly » se multiplient. Même Dr. Martens a lancé sa collection. Dans la penderie vegan, maille polaire et végétale (lin, chanvre...), acrylique et peaux synthétiques remplacent le cuir, l'angora, le cachemire, la soie (il faut ébouillanter le cocon avec le vers vivant) et pas question de se réchauffer le cœur avec une petite laine.

"Le lait n'est pas blanc, il est rouge".

« Elle est à l'origine d'intenses souffrances », détaille la créatrice Lolita Lempicka, vegan depuis sept ans. La tonte des moutons est très brutale, avec de profondes coupures dans la peau. Les animaux sont génétiquement modifiés, leur surplus de laine retient l'urine et l'humidité, ce qui attire les mouches. Celles-ci y pondent leurs oeufs et les moutons sont dévorés par les larves. Pour prévenir ce problème, les Australiens, qui fournissent le quart de la production mondiale de laine, pratiquent le « mulesing » : ils découpent des morceaux de chair sur les moutons et les agneaux, sans la moindre anesthésie. » Dans l'assiette vegan, l'alternative à nos denrées traditionnelles existe déjà : la protéine de soja ou de seitan (issu du blé) offre des hamburgers 100 % végétaux, des Knacki et du chorizo éthiques. On consomme des bonbons sans gélatine, et la mayonnaise sans la moindre molécule d'œuf développée aux Etats-Unis par deux étudiants a séduit les investisseurs les plus visionnaires de la planète comme Bill Gates. Il suffit de s'attabler au restaurant parisien le Gentle Gourmet pour admettre que la gastronomie vegan a du bon.

Le vegan refuse aussi le lait. « Il n'est pas blanc, il est rouge, explique Catherine Hélayel, avocate et auteure de "Yes Vegan ! Un choix de vie". Mieux vaut être une vache à viande qu'une vache à lait qu'on insémine artificiellement tous les ans – afin de stimuler la production de lait – et dont on vole le veau à peine né. » Images déchirantes : la mère meugle, appelle son petit pendant plusieurs jours. Lui cherche désespérément sa mère. Il finira à l'abattoir. Nul besoin pour autant de tirer un trait sur les laitages : fêta, gouda, crottins sont fabriqués à base de laits végétaux ; amande, noix de cajou, sésame. Exit aussi le miel dérobé aux abeilles.

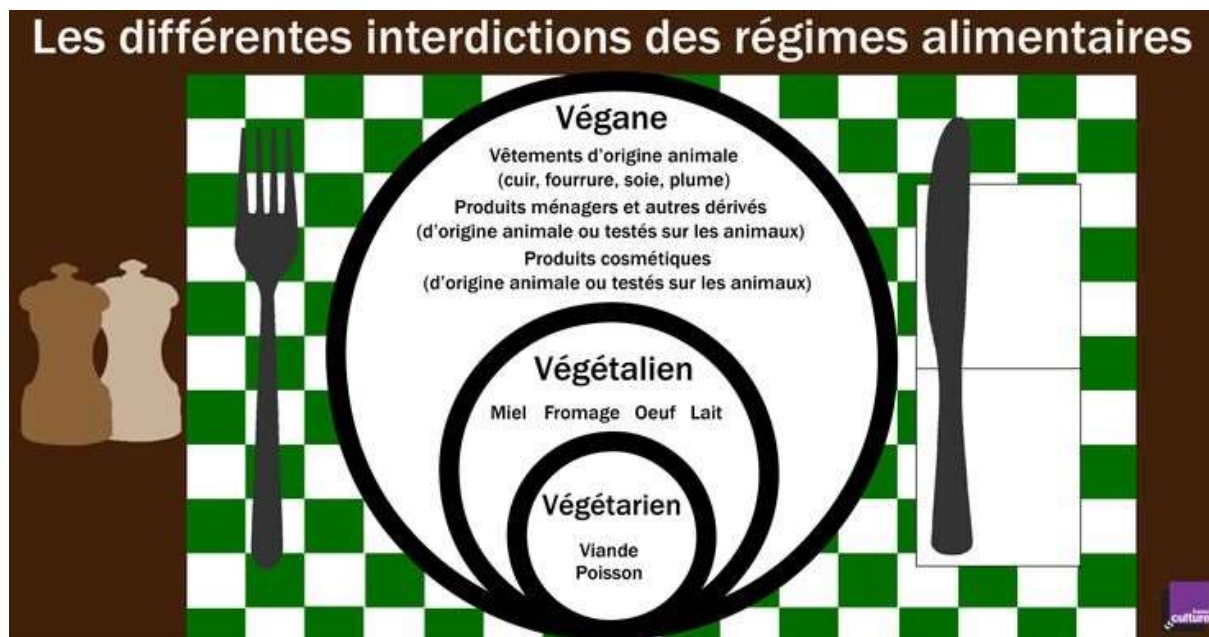
Et parce que certains préfèrent embrasser des « bouches innocentes », les vegans ont leur site de rencontres ([vegan-rencontres.fr](http://vegan-rencontres.fr)). Etre vegan, c'est aussi honnir la chasse, la pêche, les visites aux zoos, delphinariums, cirques... toute cette industrie du divertissement où l'exploitation et la souffrance animale sont reines. Pourquoi se convertir ? Pour ne plus cautionner le massacre. Mille milliards de poissons, 60 milliards d'animaux terrestres sont tués chaque année dans le monde pour leur viande, leurs oeufs ou leur lait (dont 3 milliards par jour en France). A ces chiffres vertigineux, il faut ajouter les 50 millions de bêtes décimées pour leur fourrure et les 11,5 millions, rien qu'en Europe, qui périssent dans les laboratoires médicaux. Un « éternel Treblinka », d'après le livre de l'historien américain Charles Patterson. Dans le rosbif, se cache le boeuf gavé d'antibiotiques, parqué dans un hangar. Derrière nos boîtes d'oeufs propres, il y a des cohortes de pondeuses, bec coupé pour ne pas qu'elles se battent. Pis, « nous sommes arrivés à des animaux Frankenstein, transformés génétiquement, dit Brigitte Gothière. Une poule pond 300 oeufs par an contre 60 habituellement selon leur race ». Et le bio alors ? « Même si l'animal a un peu de verdure, il reste une machine à produire des oeufs dont il faut optimiser le rendement. Et la mort bio n'existe pas. »

Le véganisme bataille pacifiquement pour la libération animale, lutte contre le spécisme. La mort, justement. « Si les abattoirs avaient des vitres de verre, tout le monde serait végétarien », avaient prévenu Paul et Stella McCartney. Loin des yeux, loin du cœur... Les images témoignent d'une boucherie infernale où l'animal n'est jamais tué sans maltraitance : plus de 50 % des bovins sont abattus sans étourdissement. Le chiffre passe à 95 % pour l'agneau et entre 20 % et 40 % pour le poulet. La viande heureuse est un mythe. Au final, notre assiette est un concentré de stress et de toxines. On justifie l'impardonnable, mais c'est dur à digérer... Parmi les arguments anti-barbaque des vegans, il est question du bien-être de la planète : 15 000 litres d'eau sont nécessaires pour produire 1 kilo de boeuf. Nos bêtes accaparent à elles seules 60 % de la production mondiale de céréales alors qu'un milliard d'humains souffrent de la faim ! Quant à l'élevage, il est responsable à 18 % des gaz à effet de serre. « Le problème ne réside pas dans la manière dont nous utilisons les animaux – plus ou moins "humainement" –, mais dans le fait de les utiliser, analyse Méryl Pinque, auteure de « Bêtes humaines ? » (éd. Autrement) et porte-parole de l'association [vegan.fr](http://vegan.fr), créée et présidée par Marc Vincent. Si demain il n'y avait plus aucun élevage intensif, les animaux seraient toujours exploités et finiraient à l'abattoir. Ils resteraient la propriété des êtres humains, dans nos assiettes, sur nos épaules ou à nos pieds, et leurs droits fondamentaux seraient encore bafoués. »

Tourné vers le futur, le véganisme bataille pacifiquement pour la libération animale, lutte contre le spécisme, cette discrimination fondée sur le caractère des espèces, afin que les bêtes accèdent (enfin !) à des droits. Le 31 octobre 2014, l'Assemblée nationale votait un amendement reconnaissant « le caractère vivant et sensible des animaux » de compagnie et d'élevage par le Code civil. « Ce n'est pas une révolution, dit Christophe Marie, porte-parole de la Fondation Brigitte Bardot. Il s'agit d'aligner le Code civil sur les Codes pénal et rural. La mesure a valeur de symbole mais, dans les faits, elle ne changera pas grand-chose. » « D'autant que ce nouvel article dit que les animaux restent soumis au régime des biens, ajoute Brigitte Gothière. On espère que les juges prendront plus au sérieux les affaires de maltraitance. Mais c'est juste un espoir... » Juristes, penseurs, écrivains, personnalités, nombreux sont ceux qui s'élèvent aujourd'hui pour éveiller les consciences afin que l'animal ne soit plus notre esclave. Car, comme l'écrivait Marguerite Yourcenar, « l'homme a peu de chances de cesser d'être un tortionnaire pour l'homme tant qu'il continuera à apprendre sur la bête son métier de bourreau ».

## Document 6

Crédits : Antoine Guerrier - Radio France



## Document 7

### Le juteux business du vegan

Par Isabelle Hennebelle, publié le 06/05/2017 à 13:00, [Lexpansion.lexpress.fr](http://Lexpansion.lexpress.fr)



Venu d'Allemagne, le salon VeggieWorld a, depuis 2015, une édition parisienne qui remporte un franc succès.

### VeggieWorld

Après la folie du bio, cette mode alimentaire déferle dans les magasins. Pour le plus grand bonheur des consommateurs et des distributeurs.

[Smoothies](#) au lait d'avoine, boulettes végétariennes, wraps de crudités... une petite révolution s'empare des restaurants [Ikea](#) de la planète. Trop ringard le steak de renne aux aïelles !

Complètement démodée l'assiette de saumon fumé ! Le géant suédois propose désormais dans toutes les "cantines" de ses magasins des en-cas et des mets "vegan". Au royaume de la consommation standardisée, le virage en dit long sur cette nouvelle mode alimentaire. Les amateurs de rillettes d'oie et d'entrecôtes saignantes n'ont qu'à bien se tenir. Voici venu le temps de la "végé-saucisse" et du rosbif végétal...

Pour faire simple, la philosophie vegan interdit toute forme d'exploitation animale au quotidien. Les repas excluent donc la viande, le poisson, le lait, les oeufs, le miel... Les armoires contiennent des vêtements sans cuir, ni laine, ni soie. [Quant aux cosmétiques, ils n'intègrent aucun ingrédient d'origine animale](#) et n'ont pas été testés sur nos amies les bêtes.

### **Quand le vegan fait vendre**

Un peu plus d'un an après le lancement de ses recettes vegan, Ikea fait ses comptes : 1 client sur 10, en moyenne, déguste les fameuses boulettes de légumes. Un engouement qui a largement contribué au bond d'un peu plus de 8% des ventes d'Ikea Food l'an passé. "Nous avons été les premiers surpris, on ne s'y attendait pas", constate Faustine Colin, directrice adjointe. Deux essais parus récemment, *Les animaux ne sont pas comestibles*, de Martin Page (Robert Laffont), et le très caustique *J'ai épousé une végane*, de l'Italien Fausto Brizzi (Fleuve), décryptent bien cette nouvelle philosophie.

"[Le vegan est synonyme de mode de vie sain mais surtout éthique](#)", constate Jean-Luc Ferrante, fondateur de la maison d'édition La Plage, spécialisée dans le développement durable. Ce pionnier est lui-même estomaqué : depuis trois ans, son chiffre d'affaires bondit de 30% à chaque exercice, essentiellement grâce aux ventes de livres de cuisine vegan! Si Ikea se décarcasse pour inventer de nouvelles recettes, c'est évidemment pour séduire ces quelque 2% de Français, selon CHD Expert, qui ne jurent que par [le steak de tofu](#). A ce bataillon de puristes, il faut ajouter les [8,5 millions de citoyens qui ont drastiquement réduit leur consommation de viande](#), d'après Arcane Research.

[Scandales alimentaires](#), dégâts environnementaux liés à l'élevage intensif et [craintes face aux risques cancérigènes d'une surconsommation de viande](#)... autant de facteurs expliquant cette évolution alimentaire. Mais les vidéos terrifiantes d'abattoirs -le plus souvent tournées en caméra cachée- diffusées sur le Net par des ONG telles que L214 ont aussi éveillé les consciences. Poussins broyés vivants, porcs éventrés, poulets entassés dans des cages minuscules, [ces images-chocs ont mis le dossier du bien-être animal sur le devant de la scène](#). A tel point que le sujet s'est invité dans les programmes de certains candidats à la présidentielle.

### **L'offensive vegan de la grande distribution**

Surfant sur cette tendance, la grande distribution s'active en cuisine. Jusqu'à récemment seuls les acteurs historiques comme Biocoop et Nutrition & Santé (Cérééal, Gerblé, Soy...) occupaient le terrain. Fin 2015, [Carrefour](#) a lancé Carrefour Veggie. Nuggets blé-oignon, boulettes de soja tomate-basilic... la gamme compte notamment 14 références vegan.

L'appétit des consommateurs est impressionnant : "L'an dernier, nous avons vendu 2 millions de produits Carrefour Veggie, et nous enregistrons un taux de croissance à deux chiffres", se félicite Richard Vavasseur, directeur de la marque. De son côté, [Monoprix](#) commercialise la gamme Vegan Deli. Quant à Système U, il a lancé, en octobre 2016, cinq références. Là-encore, c'est un succès. "Nous avons écoulé en trois mois ce que nous pensions vendre en six", explique le porte-parole de l'enseigne, Thierry Desouches.

A deux pas de la place de la République, à Paris, Jean-Luc Zieger, le patron du supermarché [Un monde vegan](#), est un véritable pionnier. Il référence la bagatelle de 2500 produits, parfaitement inconnus du commun des mortels : préparations imitant la viande et le fromage (fabriquées avec des protéines de blé, de soja, de seitan), chantilly sans crème lactière, mayonnaise sans œuf...

Après l'ouverture d'une seconde boutique à Lyon l'an dernier, Jean-Luc Zieger prévoit le lancement de plusieurs magasins à Paris cette année. Il se sait très observé par la grande distribution, et préfère en rire : "Je suis devenu infallible pour repérer les commerciaux qui viennent faire de la veille dans ma boutique. Ils sont en costume-cravate, examinent rayons et frigos à la loupe, mais le panier reste vide !"

### **Les produits vegan ne sont pas tous bio pour autant**

Gare cependant aux entourloupes. Parés de toutes les vertus, les produits vegan excluent, certes, toute exploitation animale, mais ne sont pas pour autant tous bio. En particulier ceux imitant la viande. "En réalité, beaucoup de ces steaks végétaux sont bourrés d'additifs et d'ingrédients inconnus. Plus la liste est longue, plus c'est louche", relève Swantje Tomalak, fondatrice pour la France du [salon VeggieWorld](#) qui s'est tenu la semaine dernière à Paris.

"L'offre vegan est très exigeante", reconnaît Richard Vavasseur, de Carrefour. Avant de démarrer la commercialisation de sa gamme, le distributeur a pris soin d'échanger avec l'[Association végétarienne de France](#) et l'ONG [L214](#). Car les militants de la cause animale n'hésitent pas à épingleur sur les réseaux sociaux les entreprises un peu trop opportunistes.

Fleury Michon et Herta, championnes du jambon sous vide, en ont fait l'amère expérience quand elles ont lancé en 2016 leurs gammes Côté végétal et Le bon végétal. Si certains clients ont adoré, d'autres se sont déchaînés sur le Web, jurant "qu'ils ne donneraient pas leur argent à des tueurs de cochons".

En Allemagne, où la mode fait fureur, le ministre fédéral de l'Agriculture est monté récemment au créneau en dénonçant l'usage par les marques vegan des mots "saucisse", "escalope" ou "steak" sur les emballages de leurs produits. En clair, il y aurait tromperie sur la marchandise. Un véritable "saucisse gate" en herbe...