

« Jeudi Vert » : un projet simple tous bénéfiques inclus...

Airy Chrétien et Véronique Mondain - 2017

« Le changement n'est jamais douloureux, seule la résistance au changement est douloureuse. » Bouddha

1. Le chemin des constats : haro sur nos vieilles habitudes !

Depuis quelques années, les évidences, les constats et les alertes affluent de toutes parts : Le monde, sous la férule des hommes, prend une bien mauvaise direction. Il devient urgent de prendre conscience de la nécessité absolue de changer nos habitudes, nos visions, et nos croyances en des dogmes modernistes et technologiques qui font à présent la preuve de leur danger pour le monde vivant et la planète.

Que lit-on depuis ces derniers mois ? Que de nombreux voyants sont à l'orange voire au rouge en matière de réchauffement climatique et de biodiversité (environnement), de santé publique et d'éthique. Trois volets capitaux pour la survie et le bien-être de l'humanité. Si les êtres humains que nous sommes ne changeons rien à nos habitudes face à cette convergence critique d'alertes, c'est que nous nous enfermons dans un aveuglement ou une surdité pathétiques et dangereux, voire mortels. Si, en revanche, ces faisceaux d'informations nous réveillent enfin, une prise de conscience collective pourra s'opérer pour un changement majeur de nos comportements.

Sur le plan du réchauffement climatique, en dehors de quelques rares climatosceptiques aux conflits d'intérêts souvent manifestes, tout indique aujourd'hui que l'humanité précipite la planète dans un réchauffement de l'atmosphère extrêmement rapide à l'échelle géologique, à l'origine de bouleversements inédits pour l'espèce humaine mais également pour l'ensemble de la faune et la flore terrestres. Les humains « consomment » 160% des ressources de la planète Terre chaque année. Alors que l'humanité poursuit son accroissement (plus de 9 milliards d'ici une vingtaine d'années), les besoins en eau, en terres agricoles et en ressources, vont devenir des facteurs vitaux et des vecteurs de crises et de conflits. Or, nous savons clairement que la production de protéines animales requiert des surfaces

considérablement plus importantes que celle des protéines végétales. Un hectare de soja peut nourrir 15 personnes (6 pour le blé et 3 pour le maïs), quand la même surface peut nourrir une demi-personne en viande. De même pour l'eau¹. Un même écart est constaté sur la question des émissions de gaz à effet de serre : Les rapports sont souvent supérieurs à 10. Aujourd'hui, ce sont les deux tiers des terres cultivables dans le monde qui sont dédiés à la production d'alimentation pour le bétail (pâturage et fourrage)². En termes d'énergie et de protéines, la transformation de végétaux en viande présente un mauvais bilan.

Il est donc urgent de réduire la pression humaine sur les écosystèmes (déforestation pour nourrir le bétail (soja), effet de serre, nitrates, surpêche industrielle, polluants, pesticides, empreinte carbone, perturbateurs endocriniens, antibiotiques, OGM...). Le secteur mondial de l'élevage émet à lui seul 18% des gaz à effet de serre, soit près de la moitié de l'impact de l'alimentation sur l'environnement. L'agriculture industrielle consomme près de 60% de l'eau dans le monde, dont nous savons que l'eau est un facteur majeur tant en termes de stabilité géopolitique que de santé des populations. Par ailleurs, en matière de biodiversité, on constate que 75% des réserves mondiales de poissons sont épuisées, surexploitées ou en passe de l'être.

Qui ne peut raisonnablement comprendre ces messages ? Sont-ils trop violents pour nos esprits baignés dans le confort artificiel de notre mode de vie occidental ? A titre individuel, notre comportement est loin d'être sans effet sur ce problème de réchauffement. La fameuse « *part du colibri* » du philosophe agronome Pierre Rabhi. Un exemple permet de voir que la chose n'est pas si intuitive que nous le pensons : un conducteur de 4x4 végétarien a bien moins d'impact sur le réchauffement climatique qu'un cycliste carnivore si l'on considère l'ensemble de la chaîne de production alimentaire...

Sur le double plan de la santé et de l'environnement, dans l'un de ses derniers rapports sur le droit à l'alimentation³ début 2017, l'ONU vient d'alerter l'humanité sur l'impérieuse nécessité d'abandonner le modèle agricole productiviste et industriel basé sur les poisons – les produits phytosanitaires en langage courtois, et de nous tourner vers le modèle de l'agroécologie, seule voie réellement durable. Les termes sont clairs : « *Les pesticides dangereux coûtent très cher aux gouvernements et ont des effets catastrophiques sur l'environnement, la santé de l'homme et la société dans son ensemble.* » Faut-il préciser que ce sont 200.000 personnes qui, chaque année, meurent

¹ Il faut 15.000 litres d'eau pour produire un seul kilo de viande, contre 2.000 litres pour un kilo de riz (FAO).

² En France, 80% des céréales produites sont destinés à l'alimentation animale.

³ A/HRC/34/48, sous la plume de la juriste turque Hilal Elver.

d'intoxication aigüe due aux pesticides, dont 99% surviennent dans les pays en développement ? Sans parler de l'impact sournois de ces produits lorsque l'intoxication devient modérée mais chronique (cas des consommateurs que nous sommes). Cet effet devient un énorme problème de santé publique, notamment lorsque l'action de ces produits multiples se conjugue dans nos organismes (effet cocktail bien connu des endocrinologues) ou qu'ils touchent les fœtus et les jeunes enfants. Nous savons aujourd'hui que plus de 50% des fruits, légumes et céréales consommés en France contiennent des résidus de « produits phytopharmaceutiques », 7% des échantillons dépassant même les Limites Maximales en Résidus (LMR)⁴. Actuellement, la France est l'un des premiers utilisateurs mondiaux de pesticides, avec des ventes comprises entre 80.000 et 100.000 tonnes par an depuis une trentaine d'années, avec un « pic » en 1999 (120.000 tonnes, soit le poids de douze *Tour Eiffel*)...

Sur l'aspect spécifique de la nutrition, l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) a apporté fin 2016 un aggiornamento très important au PNNS – programme national nutrition santé, en édictant des recommandations très claires sur la nécessité de changer nos habitudes alimentaires : elles concernent en particulier la plus grande place à donner aux légumineuses, aux produits céréaliers complets, aux légumes, aux fruits, ainsi qu'à certaines huiles végétales. En complément, l'Agence insiste fortement sur la nécessité de limiter la consommation des viandes, hors volailles, et plus encore des charcuteries et des boissons sucrées. Enfin, l'Agence rappelle la nécessité de diminuer les teneurs de certains contaminants de l'alimentation (arsenic inorganique, acrylamide, plomb) et réitère sa recommandation aux consommateurs de diversifier leur régime alimentaire et les sources d'approvisionnement.

En d'autres termes, il devient essentiel d'augmenter la part végétale de notre nourriture, de réduire la part carnée et sucrée de notre alimentation et celle des nombreux polluants qui s'y infiltrent.

En marge de ces déclarations importantes, de très nombreuses publications relatent également le côté indispensable de ce changement.

La surconsommation de produits animaux est mauvaise pour la santé. D'un point de vue nutritionnel, il faudrait diviser par deux notre consommation de produits d'origine animale. Les experts indépendants le confirment : une alimentation saine et plus végétale, associée à de l'exercice physique réduit

⁴ <http://www.inserm.fr/actualites/rubriques/actualites-societe/pesticides-effets-sur-la-sante-une-expertise-collective-de-l-inserm>

obésité⁵, diabète de type II, cancers⁶, allergies, perturbations endocrines, et de nombreuses comorbidités associées.

L'agence de l'Organisation mondiale de la santé OMS a classé, en octobre 2015, la viande rouge comme « *cancérogène probable pour l'homme* », et la viande transformée (charcuteries, nuggets, corned-beef, "cordon bleus", etc.) comme « *cancérogène avéré* », avec des risques accrus sur le côlon et l'estomac⁷. Même si la France, et l'Europe, diminuent lentement leur part de viande, les Français mangent toujours deux fois plus de viande (86 kg/an) que la moyenne mondiale (42 kg/an)⁸. Au plan mondial, la production de viande a quintuplé entre 1950 et 2000 ! Et celle de l'aquaculture est passée de 1 million de tonnes en 1950 à 52 millions de tonnes en 2006... Dans le même temps, la population humaine n'a augmenté « que » d'un facteur 2,6, passant de 2,5 en 1950 à près de 6,5 milliards en 2006 (7,5 en 2017).

Une preuve supplémentaire de l'importance de la nutrition a été récemment fournie par une étude de l'*European journal of preventive cardiology*, publiée en 2016 et concernant la population des enfants et adolescents chinois. Moins de 1% d'entre eux étaient obèses en 1985 (0,03% de garçons, 0,12% de filles) contre environ 17% de garçons et 9% de filles en 2014, selon des travaux menés sur 27.840 jeunes de la province de Shandong (Est de la Chine, 96 millions d'habitants) entre 1985 et 2014. On y lit : « *La Chine paie le prix de l'adoption d'un mode de vie occidental* », dont l'alimentation carnée et sucrée, de nature principalement industrielle et complémentée d'additifs chimiques, la *junk food* (hamburgers, frites, muffins, etc.) et les sodas, les repas hypercaloriques. Le professeur Joep Perk, porte-parole de la *Société européenne de cardiologie* a commenté cette étude : « *C'est la pire explosion de l'obésité infantile que j'aie jamais vue (...) La popularité du mode de vie occidentale va coûter des vies* ». Ainsi, en 10 ans, de 2002 à 2012, le nombre d'enfants chinois obèses de 6 à 17 ans a triplé, selon une autre étude réalisée en juillet 2015 par la *Commission nationale pour la santé et le planning familial* (équivalent d'un ministère)... Et il ne s'agit « que » d'obésité. Une autre étude épidémiologique, sur un spectre beaucoup plus étendu en termes de population et de pathologies, avait déjà établi ce type de constat en Chine : le *rapport Campbell*, baptisé « *China Study* ».

⁵ Surcharge pondérale et obésité ne cessent d'augmenter. Un triste exemple avec la Réunion où la surcharge pondérale touche la moitié de la population, 13 % des Réunionnais étant obèses.

⁶ Il existe un lien direct entre une alimentation plus fibrée et la diminution des cancers colorectaux. Ces derniers augmentent en revanche avec une quantité accrue de viande rouge et de charcuterie (INSERM).

⁷ <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/cancer-red-meat/fr/>

⁸ Les Danois sont les « champions » du monde avec 146 kg/an... On peut parler d'hypercarnisme !

Par ailleurs, l'usage massif d'antibiotiques dans les élevages (80% des ATB aux USA sont dédiés aux animaux) contribue à l'apparition de souches bactériennes résistantes (BLSE) : 65 à 90% de la viande de poulet, 40 % de la viande de veau et 13 % de la viande de bœuf sont contaminés... En France (2011), plus de 900 tonnes d'antibiotiques vétérinaires ont été consommés dont 39% pour la population porcine, en 1^{ère} place⁹. Le danger majeur réside dans le fait que les gènes de résistance peuvent être transmis à l'homme par le biais de la chaîne alimentaire ou de l'environnement.

En 2007, les infections et les morts attribuables aux bactéries multirésistantes étaient respectivement estimées à 400.000 et 25.000 par an en Europe...

L'élevage industriel est également responsable du déclenchement d'épizooties (ESB, grippe aviaire : cf. les abattages massifs récents de canards). La « *vache folle* » a été à l'origine de 23 décès en France et 214 dans le monde en 2009.

Ces antibiotiques, loin d'être anodins, se sont rendus nécessaires pour augmenter la productivité animale (facteur de croissance), et contrôler les maladies des animaux d'élevage dues aux espaces concentrationnaires des élevages « modernes »... Cet usage industriel des antibiotiques vétérinaires est à l'origine d'une montée sans précédent de l'antibiorésistance : les bactéries s'adaptent et contournent nos traitements. Un danger majeur plane sur nos têtes, que nous sommes en train de perdre, et le progrès fantastique de l'antibiothérapie pourrait ne durer que moins d'un siècle pour cause de déraison et de folie libérale si nous poursuivons dans cette direction périlleuse. Ce sujet fait naturellement le lien avec la cause animale. Des milliards d'animaux sont élevés et tués chaque année pour la consommation et le plaisir exclusif d'une espèce parmi des milliers d'autres : l'homme. Il est question de 60 milliards d'animaux terrestres tués chaque année sur la planète (certains documents indiquent 140 milliards), et de plus de 1.000 milliards d'animaux aquatiques capturés¹⁰ (jusqu'à 2.700 milliards). Et ces chiffres pourraient doubler d'ici 2050...

Les problèmes éthiques se multiplient. Nous ne pouvons plus ignorer le côté intolérable des élevages et des abattoirs industriels. Des associations militent pour cette prise de conscience, qui commence – enfin !, à s'enraciner au sein de l'opinion publique.

Il est évidemment inenvisageable de supprimer du jour au lendemain toute nourriture d'origine animale. En revanche, changer les conditions d'élevage,

⁹ Source ANSES

¹⁰ Le nombre de navires de pêche a doublé en 40 ans : de 600.000 en 1970 à 1,3 million en 2010 (92 millions de tonnes par an et 154 millions avec l'aquaculture)... Globalement, 80 % des stocks de poissons pour lesquels des résultats d'évaluation sont disponibles sont déclarés pleinement exploités ou surexploités (source FAO) : la pêche moderne vide les océans !

de transport et d'abattage des animaux, réduire fortement la part carnée de notre alimentation, tout cela est absolument possible et indispensable !

Comment peut-on durablement ne pas considérer le problème éthique extrêmement important du traitement actuel infligé par l'homme aux animaux ? Personne, aujourd'hui, ne peut nier la sensibilité des animaux.

Il suffit de regarder en face certaines vidéos ou de lire les livres dédiés¹¹ à cette problématique – une façon d'assumer nos responsabilités, pour interroger durablement ou définitivement nos comportements alimentaires, qui ne sont que des habitudes ! Interrogeons-nous sur cette étonnante dissonance cognitive qui frappe nos esprits modernes lorsque nous réfléchissons à notre alimentation. Comment les enfants de nos enfants nous considéreront-ils lorsqu'ils penseront que nous poussions nos caddies sans aucune arrière-pensée, le long de rayons aseptisés et lumineux, emplis de chair animale découpée et emballée en barquettes plastiques ? Du cochon à l'agneau en passant par le cheval ou la dinde...

Sur la question des conditions d'élevage, 83% des poulets de chair sont élevés sans accès à l'extérieur, 95% de cochons le sont sur caillebotis (20% des porcs meurent avant le jour de l'abattage). Les poussins mâles sont détruits en broyeuse, les jeunes porcs sont castrés à vif, les poulets se voient couper le bec, les petits veaux sont séparés de leurs mères, les lapins n'ont qu'une surface « vitale » équivalente à une feuille A4 pour vivre dans les batteries d'élevage¹²...

La productivité paraît sans limites : Les poules pondeuses pondent aujourd'hui près de 300 œufs par an contre 60 lorsqu'elles vivent à l'état sauvage. Les truies donnent naissance à 27 petits par an contre 16 en 1970¹³.

Une commission parlementaire d'enquête sur les conditions d'abattage des animaux de boucherie dans les abattoirs français en mars 2016 a réfléchi à la mise en place expérimentale d'une vidéosurveillance dans les abattoirs. Rappelons qu'il en existe 941 en France.

Un dernier mot sur l'éthique. Celle-ci ne concerne pas que les animaux, mais également la solidarité Nord-Sud entre les humains : L'élevage herbivore est émetteur de gaz à effet de serre. Il contribue en France pour près de 10% au changement climatique hors transport des animaux. Et nous savons que les pays du Tiers-Monde sont très sensibles aux effets de ce réchauffement (rivages surpeuplés et menacés par la montée des eaux, et sécheresse accrue). De nombreux pays sont victimes de déforestation massive pour dégager des

¹¹ Quelques références

¹² Plus de 340 millions de lapins sont élevés pour la production de viande chaque année dans l'Union européenne (France, Espagne, Italie), premier producteur au monde devant la Chine...

¹³ IFIP, 2014

surfaces de champs OGM afin d'alimenter le bétail des pays développés (ex : 90% de la production mondiale de soja, dont une majorité est produite au Brésil, sont destinés à l'alimentation animale, davantage de pesticides étant autorisés dans ce cas, et le maïs pour les animaux est à 80% OGM).

2. Pourquoi changer ?

Après ce rapide tour d'horizon, qui peut encore s'interroger sur l'utilité de changer quoi que ce soit dans nos habitudes ? Ah, l'immobilisme du confort... Mais faut-il attendre une catastrophe irréversible pour nous réveiller ?

Et pourtant : Quelques responsables politiques osent encore affirmer que la cause écologique (pour ne parler que de celle-ci) les ennuie, ou ne mérite pas d'être considérée comme un vrai sujet politique. D'autres se réfugient derrière un fonctionnement jugé inamovible¹⁴. Derrière cet immobilisme politique à caractère administratif : les réglementations, l'Europe, les appels d'offres, les infrastructures, les conseils de quelques apôtres nutritionnistes obsédés par la protéine animale, et surtout les pressions de groupes lobbyistes¹⁵ et le sempiternel chantage à l'emploi.

Un mot sur ce chantage à l'emploi. La question du chômage paralyse nos politiques. Nous pouvons le comprendre sur certains aspects, bien que ce problème de société soit en grande partie dû à un manque d'imagination et de courage politique. Toutes les mesures semblent donc bonnes si elles ne nuisent pas à l'emploi. Le cas de la nouvelle administration Trump aux Etats-Unis, est un exemple de ce que des extrémismes libéraux peuvent alléguer pour développer ou préserver leur économie et leurs profits. Les gaz de schiste et l'industrie chimique sont pourvoyeurs d'emplois et de profits ? Leurs opposants se voient alors attaqués de toutes parts... Les plans quinquennaux soviétiques sont souvent moqués pour leur rigidité et leur inadéquation au monde moderne. Mais le libéralisme dogmatique, destructeur d'environnement et de santé, ne fait-il pas pire en s'accrochant, coûte que coûte, à ses courbes de chiffre d'affaires et à ses prévisions annuelles ou ...quinquennales de profits ? Son credo : ne rien changer. Mieux, conforter le libéralisme, fusse au prix d'une augmentation des inégalités dans le monde¹⁶, d'une pollution sans cesse accrue de la planète, de scandales sanitaires à

¹⁴ En 2002, nous avons bien changé de monnaie (€) : changer nos habitudes alimentaires une journée par semaine, c'est évidemment possible !

¹⁵ Interbev (Association nationale interprofessionnelle du bétail et des viandes) en est un exemple, s'invitant dans les écoles pour promouvoir la consommation de viande auprès des enfants (cas de la rentrée 2016).

¹⁶ Selon le dernier rapport de l'OXFAM en janvier 2017, seules huit personnes détiennent autant de richesses que les 3,6 milliards de personnes qui représentent la moitié la plus pauvre de l'humanité !

répétition ou en veilleuse, bien rarement sanctionnés (les perturbateurs endocriniens, les cancers environnementaux et les enfants y sont particulièrement exposés, les maladies neurodégénératives, les troubles de comportement et de développement, l'obésité, la féminisation des espèces et le développement de l'infertilité masculine, etc.).

Mais ces caciques, qui n'ont qu'une vision court-termiste, et souvent intéressée et très égocentrée de la politique, se verront rapidement dépasser par les citoyens qui commencent à réfuter toute inaction dans des sujets aussi cruciaux que ceux-là. Nos comportements, et ceux de la jeunesse en particulier, peuvent, et doivent, bousculer cet immobilisme désuet et foncièrement inadapté aux problématiques de notre temps.

L'emploi ? Si la population se nourrit de moins de produits carnés, elle aura besoin de davantage de produits verts. Si la population se détourne de la nourriture industrielle, des emplois seront nécessaires dans la filière cuisine (fait main, produits locaux, etc.) : les emplois se déplaceront donc, pour autant que les politiques permettent un minimum de mobilité professionnelle et de réactivité en termes de formation.

L'idée ici n'est pas de remettre en cause l'engagement des artisans bouchers et poissonniers privilégiant la qualité et l'éthique de leur profession, mais bien plutôt l'échelle industrielle et commerciale prise par l'industrie alimentaire et la grande distribution.

Voilà bien une certitude : Dans quelques années, l'alimentation d'aujourd'hui, très carnée, polluée de pesticides et d'antibiotiques, paraîtra totalement désuète et néfaste. De même pour les élevages industriels... Un film traitait ce sujet en 2008 : « *Nos enfants nous accuseront* » de Jean-Paul Jaud...

Pourquoi donc attendre davantage ? Les preuves manqueraient-elles encore ?

3. Les outils du changement

Le XX^{ème} siècle, et ce début de troisième millénaire, sont marqués par des bouleversements majeurs et inédits dans l'histoire de l'homme.

Tout a changé ! A un rythme incroyable. Jamais l'humanité n'a été si nombreuse et la technologie si présente. Nos conditions de vie, nos moyens de déplacement, notre alimentation, ont été radicalement modifiées.

Pourquoi donc notre mode de vie occidentalisé, nourri au libéralisme effréné, ne pourrait-il pas encore évoluer ? D'autant que, nous l'avons vu brièvement, les raisons ne manquent pas... Loin s'en faut !

A celles et ceux qui pensent que nos habitudes ne peuvent changer, que les écolos ne sont qu'une frange de « *bobos* » récalcitrants et bougons, il faut répéter que leur réalité n'est plus connectée à celle du monde moderne.

Les initiatives se multiplient à travers le monde. Tant dans le domaine environnemental, que dans celui de la santé et de l'éthique. L'ONU et l'OMS, nous l'avons vu, se manifestent de plus en plus fermement sur ces questions. Les peuples se mobilisent peu à peu sur des sujets importants mais pourtant passés sous silence par les pouvoirs et les médias. Nous l'avons vu récemment sur les traités de libre-échange. Mais la question de l'empoisonnement chimique par l'industrie agroalimentaire¹⁷, celle du traitement fait aux animaux, ou encore du réchauffement climatique, commencent à agiter les foules. Souvent plus à l'étranger qu'en France d'ailleurs... Mais un retard se rattrape.

Sur la question alimentaire, à la base de très nombreuses problématiques, de nombreuses villes ont fait preuve d'audace politique pour le bien de leurs administrés.

L'alimentation biologique avance de manière très importante et s'impose de plus en plus dans les cantines et les foyers de particuliers. Les circuits courts, les réseaux de petits producteurs et les produits de saison sont de plus en plus sollicités. Il existe à ce propos quelques 24.000 fermes bio en France. Les économies locales ne peuvent que tirer des bénéfices de ces nouvelles pratiques. De nombreuses villes sont en transition. Certaines d'entre elles misent par exemple sur une autonomie alimentaire d'ici quelques années, grâce notamment à la mise en place d'une ceinture maraîchère, concept (ancestral) à la croisée des politiques territoriales et du développement durable. Davantage de surfaces agricoles biologiques, de haies et de diversité, et d'autant moins de surfaces bétonnées ou goudronnées, de ronds-points ou d'hypermarchés : une préservation de l'écosphère en somme. Un bel exemple avec la ville d'Albi, dans le Tarn, qui vise une autonomie alimentaire d'ici 2020, en misant sur l'agriculture urbaine, les jardins partagés, la *permaculture* et les circuits courts. L'utopie est en marche, même si le défi est de taille ! Pourquoi ne pas la généraliser sans attendre des décennies ?

Gardons à l'esprit que la plupart des villes aujourd'hui ne bénéficient que de quelques jours d'autonomie alimentaire : l'Ile-de-France en fait partie, dont seulement 20% de l'approvisionnement alimentaire vient de la région parisienne elle-même. Des conditions climatiques extrêmes ou une ... grève générale des transports, et la crise alimentaire apparaît !

¹⁷ Lire « Un empoisonnement universel – Comment les produits chimiques ont envahi la planète » de Fabrice Nicolino

Poursuivons. Les mouvements « *flexitarisme* », végétarisme ou véganisme, font de plus en plus d'émules, convaincus de la nécessité de casser les vieilles habitudes pour leur plus grand bénéfice et celui de la planète.

Des villes ont franchi le pas également au travers d'une démarche audacieuse. En 2009, la ville de Gand en Belgique s'est lancée dans une belle aventure. Elle est devenue ainsi la première ville officiellement végétarienne un jour par semaine. La campagne *Donderdag Veggiedag* est en cours de généralisation à la Belgique wallonne (programme *Good Food*) et sur la région de Bruxelles (plus d'un million d'habitants sur cette dernière, l'équivalent de la population des Alpes Maritimes).

Plus globalement, ce projet s'inscrit dans une dynamique internationale, puisque de nombreuses initiatives, en Allemagne ou aux Etats-Unis, visent également à promouvoir l'alimentation végétarienne un jour par semaine.

Au Royaume-Uni, le projet des « *Meatless Mondays* » est soutenu par Paul McCartney, qui a expliqué le bien-fondé de cette démarche au Parlement Européen, en décembre 2009, aux côtés de Rajendra Pachauri, Président du Groupe d'experts Intergouvernemental sur l'Evolution du Climat (GIEC).

Nous pourrions citer également les villes d'Hasselt et Mechelen en Belgique (journée végétarienne hebdomadaire), d'Anvers (végétarisme pendant le mois de l'énergie et de l'environnement), de Baltimore & New York aux USA (lundi végétarien dans les écoles), de Brême en Allemagne (journée végétarienne), ou encore de Lausanne & Yverdon en Suisse (« *Lundi sans viande* » depuis 2013, inspiré du « *Meat Free Monday* » de Paul McCartney), de Norvège (lundis sans viande au sein de l'armée), de Sao Paulo au Brésil (campagne pour un jour sans viande), de Taïwan (le ministère de l'Education incite les écoles, collèges et lycées à proposer un menu végétarien une fois par semaine).

Finissons avec la France : Lyon, Pontivy, Toulouse & Perpignan (menu végétarien de substitution : 1/3 des élèves optent pour ce menu), Strasbourg depuis 2010 (un repas végétarien par trimestre dans les cantines scolaires). Le 2^{ème} arrondissement de Paris a également mis en place le « *Jeudi Veggie* » chaque semaine et promeut une alimentation de qualité et biologique.

La ville de Paris avance résolument vers le bio et la réduction de la part carnée dans l'alimentation collective. Sur son site Internet, elle précise : « *L'école est un lieu privilégié d'éducation au goût, à l'équilibre alimentaire. Le temps du repas constitue un moment privilégié de découverte et de plaisir. La restauration scolaire joue aussi un rôle décisif dans la réalisation des objectifs du Plan Alimentation Durable de la Ville de Paris. La lutte contre le gaspillage alimentaire et la valorisation des biodéchets constituent également des vecteurs*

de respect de l'environnement pour le secteur de la restauration scolaire. Le nouveau Plan Alimentation Durable fixe un ensemble d'objectifs à atteindre d'ici 2020 : servir 50 % d'alimentation durable dans la restauration collective municipale et départementale.

Cet objectif se décline en plusieurs sous-objectifs :

- 50 % d'alimentation biologique
- 50 % d'alimentation de saison locale
- 100 % œufs de poules élevées en plein air
- 0% d'OGM, 0% de poisson d'espèce d'eaux profondes
- 0% d'huile de palme ainsi que la diminution de 20 % des produits carnés »

Toulouse, dont la cantine centralisée est la plus grande de France, avance également, comme Nantes et Rennes.

Début 2017 au Portugal, toutes les cantines publiques sont légalement tenues de fournir une option végétalienne. Une nouvelle loi stipule en effet que les cantines de toutes les écoles, universités, hôpitaux, prisons et autres bâtiments publics devront pouvoir proposer une nourriture sans produits d'origine animale (végétalienne) dès le second semestre 2017.

Soyons certains d'une chose : Le mouvement ne s'arrêtera pas là ! Les actions positives se multiplient, à l'image des projets présentés dans les excellents documentaires « *En quête de sens* » (2015, de Nathanaël Coste et Marc de la Ménardière) et « *Demain* » (2015, de Cyril Dion et Mélanie Laurent).

Et sur la Côte d'Azur ? Les progrès sont devant nous. Citons néanmoins le cas de la ville de Mouans-Sartoux dans les Alpes Maritimes (comparable à ceux de Barjac dans le Gard, de Langouët en Ile-et-Vilaine, ou d'Ungersheim dans le Haut-Rhin). Cette ville met en œuvre depuis plusieurs dizaines d'années un faisceau de mesures d'une cohérence remarquable, allant de la nourriture biologique (à coûts constants) à la réduction des déchets en passant par l'augmentation des terres cultivables et une quantité d'actions de terrain convergeant vers une véritable transition écologique.

La municipalité est d'ailleurs productrice, disposant d'agriculteurs salariés et de terres dédiées. Sa cantine sert des produits intégralement biologiques à 80% d'origine locale (PACA et Piémont). Enfin, début 2017, cette commune a mis en place un diplôme universitaire (DU), en partenariat avec l'université de Nice, pour développer des cantines locales et durables (début octobre 2017).

Pour aller plus loin dans cette belle région, le projet « Jeudi Vert » porte donc l'ambition de décliner cette démarche sur les Alpes maritimes, et plus largement, sur l'ensemble de la région PACA. Parlons-en.

4. Le projet « Jeudi Vert » en PACA : région pionnière ?

Dans la droite ligne des projets mis en place dans de nombreuses villes du monde, « Jeudi Vert » est un projet complémentaire d'une alimentation basée sur des produits de l'agriculture biologique ou raisonnée, en proposant une journée hebdomadaire sans produits animaux dans les collectivités de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur (écoles et lycées, cliniques et hôpitaux, EHPAD, administrations, etc.).

Il n'est pas un projet révolutionnaire 100% végétarien ou végétalien. Il est bien plutôt celui, pédagogique, d'un meilleur équilibre alimentaire, respectueux de la santé, de l'environnement et de l'animal. D'une transition en douceur.

Face à tous les défis présentés dans ces lignes, il est temps que chaque métropole, chaque ville, chaque région, s'engage dans une démarche simple et efficace, pédagogique, pour promouvoir les valeurs de développement durable, de protection de l'environnement, de la santé individuelle et publique, et enfin, d'une éthique digne de ce nom à l'endroit des animaux terrestres et marins. Promouvoir également le plaisir d'une autre alimentation. L'exemple de Jean Montagard, ambassadeur de la gastronomie végétarienne, est une excellente illustration de ce que peut être une alimentation végétale de qualité, saine et gustative. Son credo : « *L'alternative végétarienne doit s'imposer dans les menus* ». Un article lui a été consacré dans le n°6 de la revue Ressources, magazine azuréen du développement durable (1^{er} trimestre 2017).

Cette démarche peut bien entendu être reprise par les restaurateurs privés qui souhaiteraient adhérer à ces causes. Un menu *veggie* pourrait être intégré à leur carte, en imaginant qu'un accent soit mis plus particulièrement sur le plat du jour du jeudi...

La cuisine verte demande de l'imagination et donne en retour un réel plaisir gustatif. Devant l'extraordinaire étendue des légumes, des légumineux et des fruits, des épices, comment peut-on croire qu'un plat végétarien soit obligatoirement « triste » et peu goûteux ? Le plat de flageolets en conserve ou les blettes fadasses ne sont que le reflet d'un manque d'imagination. En Belgique, des chefs cuisiniers spécialistes de la gastronomie végétale s'impliquent auprès des restaurateurs privés pour les initier à cet art de la cuisine verte.

Insistons de nouveau sur le fait que « Jeudi Vert » n'a pas vocation à transformer l'ensemble des consommateurs en végétariens. L'idée maîtresse n'est autre que de les sensibiliser à l'importance de suivre les recommandations des agences de santé et de l'environnement. De militer

aussi contre l'élevage industriel, et plus généralement l'industrie agroalimentaire quand ils mettent en œuvre des méthodes et des produits néfastes pour la santé, la planète et le bien-être animal. De promouvoir enfin une alimentation débarrassée des multiples produits toxiques de l'industrie chimique...

Au plan pratique, il s'agit de proposer, une fois par semaine le jeudi, des menus sans produits animaux dans la mesure du possible, le minimum étant de ne pas proposer de viande. Ce repas hebdomadaire est une réelle opportunité de redécouverte des légumineuses, des légumes et des fruits, des huiles végétales et des épices, des céréales complètes, de compositions imaginatives et inspirées. Elle peut permettre d'éveiller le goût chez les plus jeunes, d'une façon différente, apporter un plaisir nouveau à tous ceux qui retrouveront un intérêt à déjeuner dans leur point de restauration collective.

Qui ne préférerait pas en effet déguster un plat coloré et savoureux plutôt qu'un morceau de viande industrielle souvent nerveuse ou pâlotte ? Des légumes dits rares ou anciens pourraient même faire l'objet de « plats surprise »... Une autre façon de préserver la biodiversité végétale.

Ce repas végétal hebdomadaire est en outre le plus laïque de tous, et peut échapper à tout surcoût, même en misant sur le bio grâce à l'absence de produits carnés, à la réduction complémentaire du gaspillage, etc.

Par ailleurs, la région PACA est idéalement située pour promouvoir la cuisine méditerranéenne ou crétoise, réputée pour ses bienfaits en termes de santé.

Un autre point concernant le problème souvent évoqué de la saisonnalité des productions végétales. Il existe un excellent moyen de disposer de produits ayant conservé toutes leurs qualités de fraîcheur, au fil de l'année : la surgélation.

L'un des volets les plus importants de ce projet est l'axe pédagogique : Il est d'autant plus important que ce type de démarche pré-conditionne les habitudes alimentaires des enfants devenus adultes. Ainsi, lors de la mise en place de cette journée, une petite animation ne peut être qu'utile pour commenter l'intérêt et les bénéfices de la démarche. Il s'agit d'un simple changement d'habitudes et de repères, et non d'une révolution !

La sensibilisation et la formation des équipes de restauration, ainsi que celle des acheteurs publics de denrées alimentaires, est un impératif pour les collectivités publiques et leurs établissements.

Enfin, pour les plus inquiets, cette démarche ne peut être à l'origine d'éventuelles carences, par le simple fait qu'elle ne concerne que 7% des repas principaux de la semaine (14 déjeuners et dîners). Elle ne peut qu'être, au

contraire, tout à fait bénéfique sur le plan de la santé générale, répondant totalement aux dernières recommandations sanitaires, notamment de l'ANSES. Si, en outre, l'accent est mis sur l'aspect biologique des denrées végétales, les consommateurs verront de facto réduire les parts de toxiques dans leur alimentation (résidus de pesticides, additifs chimiques).

Initié en 2016, ce projet a été présenté à plusieurs élus locaux et est en phase de maturation. C'est l'un des premiers à viser l'échelle d'une région. Des contacts sont établis avec des responsables des commissions de menus, des associations de parents d'élèves¹⁸, des gérants de cuisine collective, des professionnels de santé, etc. L'objectif de ses promoteurs est de parvenir à lancer les premières expérimentations courant 2017, avec le soutien des municipalités.

Dernier point, le projet « Jeudi Vert » a reçu, début 2017, le soutien de grandes personnalités :

Sylvie Guillem, danseuse étoile du Ballet de l'Opéra national de Paris et du Royal Ballet de Londres. Cette artiste est considérée comme l'une des plus grandes ballerines, nommée étoile par Rudolf Noureev en 1984, à l'âge de 19 ans, à l'issue d'une représentation du Lac des cygnes. La nomination d'une étoile aussi jeune est sans précédent dans l'histoire du ballet de l'Opéra de Paris. Ainsi, Sylvie Guillem a gratifié le projet « Jeudi Vert » de ces mots : *« Vivent les “jeudis verts”, Vive la nature, Vivent les animaux !!!! Un jour par semaine sans viande, ce sont 3 millions d'animaux épargnés par jour, 156 millions par an !, des hectares de forêts sauvés et de la pollution en moins pour les futures générations Faisons partie de la solution, pas du problème et bientôt, pourquoi pas les lundi, les mardi..... ».*

Autre grande figure du monde du spectacle, mondialement connue : (Sir) Paul McCartney. Musicien, multi-instrumentiste, auteur-compositeur et chanteur, il est bien sûr connu au travers des groupes *Beatles* (1963-1970) et *Wings* (années 70). Cet artiste est très engagé dans la protection du droit des animaux et du végétarisme. Il a également créé le mouvement MFM : « *Meat Free Monday* » pour promouvoir une alimentation moins carnée (« *Lundi sans viande* »). Se sont associés à ce mouvement des célébrités comme Olivia Harrison, Yoko Ono, Sheryl Crow, Jeff Beck, Bryan Adams, Moby, Gwyneth Paltrow, Richard Branson, Alec Baldwin et Joanna Lumley.

¹⁸ Voir l'excellent guide pratique des parents sur les cantines bio : <http://www.unplusbio.org/wp-content/uploads/2016/11/Cantines-Bio-Guide-pratique-des-parents-Un-Plus-Bio.pdf>

Paul McCartney a écrit ces lignes : *« Dans l'avenir, nous allons tous devoir changer la façon dont nous mangeons. Nous pensons qu'il est possible de modifier notre alimentation avec un sentiment d'optimisme, de joie, et la satisfaction d'aider à vraiment faire la différence dans le monde. »*

Sollicité par les promoteurs du projet « Jeudi Vert », Paul McCartney leur a adressé ce soutien inestimable en mars 2017 : *“Congratulations to Project Jeudi Vert for promoting greener, healthier diets in Nice and beyond ! Having a weekly meat free day is a fun and easy way to do something good for the planet and our future. Best of luck and enjoy”*.¹⁹

Enfin, le moine bouddhiste Matthieu Ricard nous a gratifiés, en mars 2017, d'une réflexion sur les cantines végétariennes à l'école :

« Un menu végétarien à l'école : Offrir un menu végétarien dans les cantines des écoles c'est proposer un menu laïque par excellence qui a la vertu de ne pouvoir offenser personne tout en faisant preuve de compassion pour les animaux. C'est un menu qui est bon pour la santé, l'environnement et, bien sûr, les animaux qui sont les premières victimes du régime carné (120 millions d'animaux sont tués chaque heure sur la planète pour l'usage de l'homme).

Le mythe des protéines « incomplètes », perpétué notamment par l'industrie de la viande, repose sur des recherches anciennes et désuètes. Selon les données les plus fiables fournies par l'OMS et la FAO, les neuf acides aminés essentiels sont présents en quantité et en proportions suffisantes dans la plupart des nourritures végétales. De plus, en ce qui concerne la teneur en protéines, la comparaison d'une centaine d'aliments, établie par la FAO, montre que les 13 premiers de la liste sont des végétaux (dont le soja 38,2 %, pois carré 33,1 %, le haricot rouge et les lentilles, 23,5 %). La première viande, le jambon de porc vient en 14^e position avec 22,5 %. Une alimentation normale à base de végétaux suffit donc largement à pouvoir à nos besoins en protéines, en quantité et en qualité.

Étendons notre bienveillance à 8 millions d'autres espèces animales. Les animaux sont mes amis et je ne mange pas mes amis, disait George Bernard Shaw. Jouissons plutôt des mets délicieux à base de tofu fumé, de seitan, de céréales et légumes frais. Donc, vive l'altruisme... pour tous !”

« Jeudi Vert » ? Un effort minimal pour un projet lanceur d'avenir...

Continuer selon nos vieilles habitudes n'est plus possible : Il est temps de montrer l'exemple en prenant nos responsabilités individuelles et collectives,

¹⁹ « Félicitations au projet Jeudi Vert pour la promotion de régimes plus verts et plus sains à Nice et au-delà ! Avoir une journée sans viande hebdomadaire est un moyen amusant et facile de faire quelque chose de bon pour la planète et notre avenir. Bonne chance et prenez plaisir ».

et en éduquant les jeunes générations. Par un geste simple, un geste devenu possible quand prise de conscience et détermination sont présentes.
Alors, oui, ... *je dis vert* en PACA !