

# Pourquoi le véganisme ? (sans les droits des animaux)

Gary Francione et Anna Charlton

2015

[https://vegan.fr/2015/09/09/  
le-veganisme-sans-les-droits-des-animaux-traduction/](https://vegan.fr/2015/09/09/le-veganisme-sans-les-droits-des-animaux-traduction/)

[https://thephilosophicalsalon.com/  
veganism-without-animal-rights/](https://thephilosophicalsalon.com/veganism-without-animal-rights/)

En moins de cinq minutes, nous allons vous démontrer pourquoi vous êtes convaincu·e du véganisme.

Nous allons défendre ce qui peut apparaître comme une position controversée : que le refus moral de la viande, des produits laitiers, des œufs et de tout autre produit d'origine animale en tant qu'alimentation est en fait inhérent à la morale commune concernant les animaux. C'est-à-dire que si vous désapprouvez l'idée que les animaux sont des choses n'ayant aucune valeur morale, vous avez l'obligation morale d'adopter une alimentation végétale. Et vous n'avez même pas besoin pour cela de comprendre la théorie des droits des animaux.

Commençons par l'hypothèse suivante : vous rencontrez Fred, qui prend du plaisir à infliger douleur et souffrance aux animaux. Fred détient un grand nombre d'entre eux dans son sous-sol. Il y descend régulièrement pour leur causer de la souffrance physique, de la peur et de l'anxiété avant de les tuer. Mis à part cela, Fred est une personne charmante ; son penchant pour l'assassinat d'animaux n'affecte en aucune façon ses relations avec les autres humains. Lorsqu'on lui demande pourquoi il agit ainsi, Fred explique qu'il en tire du plaisir et de l'amusement.

Quelqu'un pourrait-il ne pas considérer ce que fait Fred comme moralement répréhensible et même comme moralement odieux ? Bien sûr que non. Une telle réaction suppose-t-elle que l'objecteur accepte l'égalité entre les humains et les non-humains ? Non. Même si nous pensons que les animaux non-humains ont une moins grande valeur morale que les humains, nous nous opposerions quand même au fétichisme de Fred, aussi longtemps que nous croirons que les animaux ont une certaine valeur morale.

## **Nous tuons presque 60 milliards d'animaux dans le monde chaque année**

La majorité des gens pensent que les animaux ont une certaine valeur morale, mais qu'il n'est pas répréhensible en soi de les utiliser et de les tuer pour notre usage tant que nous ne leur infligeons pas de souffrances non-nécessaires. Et ce qu'on entend par nécessité exclut naturellement la souffrance infligée pour des raisons de plaisir, d'amu-

sement ou de commodité. Si le fait d'infliger de la souffrance pour le plaisir, l'amusement ou la commodité peut être considéré comme nécessaire, alors il n'y a rien qui puisse être considéré comme non-nécessaire. Si le plaisir, l'amusement ou la commodité peuvent être considérés comme « nécessaires », la sagesse conventionnelle concernant les animaux non-humains prescrit de son côté que nous pouvons les utiliser tant que nous ne leur imposons pas de souffrances non-nécessaires ou gratuites. Donc, dans le cas de Fred, la sagesse conventionnelle dirait que Fred ne doit pas infliger plus de souffrance que nécessaire pour obtenir le plaisir et l'amusement qu'il recherche. Mais personne ne considérerait cela comme relevant de la « nécessité ».

C'est précisément pourquoi la majorité des gens s'opposent aux « sports » sanglants comme la chasse au renard et la tauromachie : ceux-ci impliquent d'infliger souffrance et mort à des animaux à des fins de plaisir et de divertissement.

Ainsi la question devient : comment pouvons-nous justifier le fait de tuer presque 60 milliards d'animaux chaque année dans le monde (sans compter les poissons) ? Même dans le meilleur des cas – la plus « humaine » des circonstances –, le degré de souffrance que nous imposons aux animaux non-humains au cours de leur exploitation dans le cadre du circuit alimentaire est atterrant. Si nous croyons qu'il est injuste d'infliger des souffrances non-nécessaires, comment pouvons-nous justifier ce niveau de souffrance ? En effet, même si nous rendons l'agriculture animale beaucoup plus « humaine » qu'elle ne l'est actuellement, il y aura toujours de la souffrance, de la peur, de l'angoisse, puis la mort. Et il n'y a pas de distinction moralement pertinente entre la viande et les autres produits d'origine animale, tels que les produits laitiers et les œufs. Tous nécessitent souffrance, anxiété et mort.

## **L'agriculture animale constitue un désastre écologique**

Étant donné que nous avons critiqué Fred, qu'avons-nous à dire pour notre défense si Fred rappelle à ses détracteurs qu'ils sont des hypocrites puisqu'ils consomment des produits d'origine animale ? Jus-

qu'à récemment, la majorité des gens croyaient qu'il était nécessaire de consommer des aliments d'origine animale et que sans ces aliments, les humains dépériraient et mouraient. Beaucoup d'entre eux croient encore cela aujourd'hui.

Cette croyance n'est pas justifiable. Nous savons depuis des siècles que les humains peuvent vivre sans consommer aucune protéine animale<sup>1</sup>. Dans la mesure où quelqu'un affirme cette croyance aujourd'hui, cela témoigne du pouvoir combiné de la publicité et des médias qui renforcent notre désir de manger ce à quoi nous sommes habitués et ce qui nous semble bon à la lumière de nos expériences passées.

L'idée que nous avons besoin d'aliments d'origine animale pour notre nutrition est clairement et incontestablement fausse<sup>2</sup>. Il est maintenant reconnu par à peu près toutes les organisations professionnelles respectées<sup>3</sup>, y compris la American Heart Association<sup>4</sup> et la

---

1. Mais ce n'est qu'à la fin des années 1940 que nous avons découvert la vitamine B12, qui est essentielle pour l'humain. Or, il n'y en a pas dans les végétaux sous une forme qui soit assimilée par l'humain, il faut donc impérativement se compléter en vitamine B12 (qui est produite par des micro-organismes que l'on sait cultiver sans hôte animal). En conséquence, bien que nous ayons sans problème des protéines végétales depuis toujours, il nous manquait un élément essentiel. Le végétalisme, c'est-à-dire une alimentation sans produit animal, n'est donc possible que depuis peu et pas des siècles comme la phrase pourrait laisser le penser.

2. C'est vrai, mais uniquement depuis que l'on a découvert la vitamine B12 (aussi dite cobalamine) et que l'on sait la produire sans hôte animal. Il est en effet absolument impératif de se compléter en vitamine B12 si l'on adopte un régime végétalien. Voir <<https://www.vivelab12.fr/>> et <<https://questionsanimalistes.com/vitamine-b12/>>.

3. « Appropriately planned vegetarian, including vegan, diets are healthful, nutritionally adequate, and may provide health benefits for the prevention and treatment of certain diseases. These diets are appropriate for all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, adolescence, older adulthood, and for athletes. » Cette citation vient de : Vesanto Melina, Winston Craig, Susan Levin, *Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets*, décembre 2016, <[https://jandonline.org/article/S2212-2672\(16\)31192-3/pdf](https://jandonline.org/article/S2212-2672(16)31192-3/pdf)>.

4. Journal of the American Heart Association, volume 10, number 16, aout 2021 : *Plant-Centered Diet and Risk of Incident Cardiovascular Disease During Young to Middle Adulthood* (par Yuni Choi, Nicole Larson, Lyn M. Steffen, Pamela J. Schreiner, Daniel D. Gallaher, Daniel A. Duprez, James M. Shikany, Jamal S. Rana et David R. Jacobs Jr) et *Relationship Between a Plant-Based Dietary*

Mayo Clinic<sup>5</sup>, aussi bien que par des agences gouvernementales tout autour du monde, qu’une alimentation constituée seulement d’aliments végétaux peut non seulement être parfaitement saine<sup>6</sup>, et est même presque certainement plus saine qu’une alimentation riche en viande, produits laitiers et œufs. Mais qu’une alimentation végétale soit plus saine ou non, il est certain qu’elle n’est pas moins saine et que les aliments d’origine animale ne peuvent être considérés comme nécessaires pour la santé humaine.

Que l’agriculture animale constitue un désastre écologique fait aussi largement consensus.

Alors, quelle est en définitive notre meilleure justification pour infliger souffrance et mort à des milliards d’animaux ? La voici : les aliments d’origine animale ont bon goût. Nous apprécions le goût de la chair animale et des produits d’origine animale. Nous trouvons que manger des aliments d’origine animale est pratique. C’est une habitude.

En quoi notre consommation de produits d’origine animale diffère-

---

*Portfolio and Risk of Cardiovascular Disease: Findings From the Women’s Health Initiative Prospective Cohort Study* (par Andrea J. Glenn, Kenneth Lo, David J. A. Jenkins, Beatrice A. Boucher, Anthony J. Hanley, Cyril W. C. Kendall, JoAnn E. Manson, Mara Z. Vitolins, Linda G. Snetselaar, Simin Liu et John L. Sievenpiper) ; American Heart Association News, “Eating a plant-based diet at any age may lower cardiovascular risk”, [www.heart.org](http://www.heart.org), 4 aout 2021.

5. Heather Fields, Denise Millstine, Neera Agrwal, *Just Plants? Impact of a Vegetarian Diet on Mortality*, Journal of Women’s Health, volume 23, number 11, 2014; Heather Fields, Barbara Ruddy, Mark R. Wallace, Amit Shah, Denise Millstine, Lisa Marks, *How to Monitor and Advise Vegans to Ensure Adequate Nutrient Intake*, Journal of the American Osteopathic Association, volume 116, number 2, 2016; John Shin, Denise Millstine, Barbara Ruddy, Mark Wallace, Heather Fields, *Effect of plant-and animal-based foods on prostate cancer risk*, Journal of Osteopathic Medicine, volume 119, number 11, 2019; <<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/vegetarian-diet/art-20046446>> (20 aout 2020).

6. Voir sur le Web : <<https://jemangevegetal.fr/>> (Observatoire National des Alimentations Végétales), <<https://vegan-pratique.fr/conseils-nutrition-vegetalienne/>> (L214, association néo-welfariste), <<https://vegemontreal.org/sante-et-nutrition/>> (Association Végétarienne de Montréal) ou encore <<https://www.vegetarisme.fr/comprendre/sante-et-nutrition-vege/documentation-nutrition-sante/>> (Association Végétarienne de France).

t-elle donc de la situation de Fred ? Elle n'en diffère pas. Le plaisir du palais n'est moralement pas différent d'aucune autre sorte de plaisir.

## **Vous êtes convaincu·e du véganisme**

La réponse habituelle sur ce point est de prétendre qu'il y a une différence morale entre Fred et quelqu'un qui achète des produits d'origine animale dans un magasin. Il y a peut-être une différence psychologique, mais il n'y a pas de différence morale – pas plus qu'il n'y a de différence entre une personne qui commet un assassinat et une autre qui paie pour qu'un assassinat soit commis. Et il n'y a pas de différence – psychologique ou morale – entre Fred et un chasseur.

Donc, si nous nous opposons aux actes de Fred, nous agissons de façon incohérente si nous n'arrêtons pas de manger des aliments d'origine animale et ne devenons pas végétariens au moins dans les cas où nous ne sommes pas en train de mourir de faim sur la proverbiale île déserte ou à bord d'un canot de sauvetage. Dans ces situations, différentes considérations sont à prendre en compte. En effet, il est arrivé que des humains mangent d'autres humains dans certaines conditions extrêmes et leur conduite fut jugée immorale (et illégale) mais excusable étant donné les circonstances.

Certains affirment que notre consommation d'aliments d'origine animale est traditionnelle et que beaucoup d'aliments d'origine animale ont une importance culturelle. Si quelque chose est moralement injuste, le fait qu'il ait une importance au niveau d'une tradition ou d'une culture ne peut pas l'excuser. Il n'y a pas de tradition plus tenace que le sexisme et la misogynie, auxquels on accorde une importance sociale considérable.

Qu'en est-il des plantes ? C'est la toute première question que chaque végétarien se voit poser lors d'un dîner. Les plantes sont vivantes ; elles ne sont pas sentientes<sup>7</sup>. Elles n'ont pas d'expériences subjectives comme celles que les animaux non-humains que nous consommons comme nourriture ont. Elles réagissent à des stimulations ; elles n'y répondent pas. Elles n'ont pas d'intérêts ; il n'y a rien qu'elles veulent,

---

7. Gary Francione, « Sentience », [fr.abolitionistapproach.com](http://fr.abolitionistapproach.com), 12 juillet 2012.

désirent ou préfèrent. Et même si les plantes étaient sentientes, le véganisme serait toujours un impératif moral étant donné que plusieurs kilos de végétaux sont nécessaires pour produire un kilo de viande.

Remarquez s'il vous plaît que nous vous montrons que, à moins que vous estimiez que les animaux non-humains sont seulement des choses situées en dehors de la communauté morale, vous êtes convaincu du véganisme. Et nous n'avons même pas mentionné les droits des animaux. Cela parce que nous n'avons pas besoin de ce concept, à moins que nous ne discutons de situations autorisant une plausible revendication de l'argument de la nécessité et que nous ayons besoin d'une analyse des droits pour comprendre et résoudre le conflit. Mais 99 % de notre utilisation des animaux non-humains, la plus massive numériquement concernant la nourriture, n'implique aucune sorte de nécessité ou de conflit réel entre intérêts humains et non-humains. Si les animaux non-humains comptent réellement, alors, même sans accepter la théorie des droits, l'utilisation que nous faisons d'eux ne peut être moralement justifiée.

## Définition du véganisme

C'est une façon de vivre qui cherche à exclure, autant que faire se peut, toute forme d'exploitation et de cruauté envers les animaux, que ce soit pour se nourrir, s'habiller, ou pour tout autre but.

## Autres ressources sur le sujet

- Gary Francione et Anna Charlton, *Petit traité de véganisme*, éditions L'Âge d'Homme, 2015
- Gary Francione, *Introduction aux droits des animaux*, éditions L'Âge d'Homme, 2015
- [questionsanimalistes.com](http://questionsanimalistes.com) (site web de Florence Dellerie avec de nombreuses fiches)
- [www.vivelab12.fr](http://www.vivelab12.fr) (site web dédié à cette précieuse vitamine à ne surtout pas négliger)
- [jemangevegetal.fr](http://jemangevegetal.fr) (site web synthétique et sérieux sur la nutrition végétalienne)
- [HowDoIGoVegan.com](http://HowDoIGoVegan.com) (site web en anglais pour aider à devenir végan·e)

# Pourquoi le véganisme ? (sans les droits des animaux)

Gary Francione et Anna Charlton

2015

C'est un argumentaire court et simple en faveur du véganisme. À la fin, vous retrouverez sa définition formelle, ainsi que des références pour aller plus loin.

Nous n'y mentionnons pas de livre en anglais. Mais si vous en avez besoin d'un, pour une connaissance ou que vous êtes plus à l'aise en anglais qu'en français, en voila un bon : Gary Francione, *Why Veganism Matters: The Moral Value of Animals*, Columbia University Press, avril 2021.

Enfin, si vous avez un accès à Internet, vous pouvez retrouver plein d'articles animalistes sur le blog de Gary Francione. En français, c'est <<https://web.archive.org/web/20230601230617/https://fr.abolitionistapproach.com/>>. En anglais, c'est <<https://www.abolitionistapproach.com/>>.

[https://vegan.fr/2015/09/09/  
le-veganisme-sans-les-droits-des-animaux-traduction/](https://vegan.fr/2015/09/09/le-veganisme-sans-les-droits-des-animaux-traduction/)

[https://thephilosophicalsalon.com/  
veganism-without-animal-rights/](https://thephilosophicalsalon.com/veganism-without-animal-rights/)

Adaptation non-officielle pour la lecture sur papier.

Les notes de bas de page ont été ajoutées.

Fait avec L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X 2<sub>ε</sub> pour un bon rendu pour l'impression.

Mis en brochure avec pdfbook de pdfjam.

Réalisé exclusivement avec du logiciel libre.

Vive le projet GNU, Linux-libre, et bien d'autres,  
du moins tant qu'on conserve l'ordinateur.