

La nourriture, chemin de communion avec le monde

Par Christine Kristof-Lardet

La nourriture est l'espace d'accueil par excellence de notre transformation, car elle nous relie au monde par tous les « bouts » de notre être - corps, cœur, esprit... Partant du constat d'effroyable prédation que nous opérons sur le vivant, et de cette rupture qui signe notre séparation de la nature, des autres êtres sensibles, de nous-même et du divin, comment la nourriture peut-elle justement nous conduire à développer une relation de douceur et de non-violence avec le monde ? Comment, sur notre chemin d'évolution, peut-elle nous permettre de passer de la séparation à la communion ?



Selon le principe d'unité fondamentale présent dans diverses traditions

spirituelles, notre corps et le corps de la terre, temples sacrés de la vie, sont unis dans une étroite relation d'interdépendance. C'est dans cette relation qui m'unit pareillement aux étoiles et aux bactéries..., que j'existe. Seul, je ne suis rien. En ce sens, se nourrir est un acte éminemment symbolique (qui, selon son étymologie signifie : « mettre ensemble », « joindre »), car il me relie au monde, et cela dans une double dynamique : de lui à moi, par

les aliments (sa matière) que j'ingère (« je suis ce que je mange »), de moi à lui par la prédation plus ou moins grande que j'exerce sur lui. Cette nourriture, trait d'union entre mon corps et le corps de la terre, à l'instar de l'eau, de l'air et d'autres nourritures plus subtiles (lumière, énergies...) signe mon inter-être avec le monde, en même temps que ma survie. Elle engage simultanément ma responsabilité à l'égard du vivant dans son ensemble.



Une violence généralisée

Sans s'étendre sur le constat désastreux de notre prédation sur le monde, notamment par la généralisation de l'agriculture, de l'élevage et la pêche industrielle, il faut cependant ouvrir les yeux sur la réalité actuelle, ne serait-ce que pour nous encourager à la transformer. Le fait est que, par la simple action de mettre un aliment dans notre bouche, nous commettons multiples violences : violence à la terre que nous polluons par toutes formes de toxines (pesticides, engrais, déchets plastiques, déjections multiples...) et dont nous suçons les mamelles exsangues comme des chatons avides, violence aux autres humains – qu'ils soient d'ici, d'ailleurs et de demain, spoliés de leurs ressources minimales par notre consommation excessive, violence aux êtres vivants que nous tuons, volontairement ou inconsciemment (animaux d'élevage, poissons, mais aussi toutes les micro-vies présentes sur la terre et dans les airs), violence à ceux qui, privés du choix de leur alimentation, sont obligés d'ingérer une nourriture toxique (enfants dans les cantines, malades dans les hôpitaux, personnes âgées dans les hospices...). La « faute » qui m'intéresse est celle que je peux porter et transformer, en décidant à l'instant de ne plus en être ni complice, ni victime. Refuser la complicité avec

une société qui arbore la surconsommation - et partant, le surpoids d'enfants obèses à 12 ans, comme les marqueurs indiscutables du progrès et du bien-être, et le gaspillage qui lui est corollaire¹. Refuser le déni qualitatif permanent, inversement proportionnel à la surabondance. Refuser ces produits qui, pour répondre aux seuls critères de rentabilité et de productivité, occasionnent des maux à notre corps - diabète, maladies cardio-vasculaires, scléroses, cancers liés à l'alimentation et l'environnement etc..., et à la terre, souffrant elle aussi sans sa chair.



Nous avons certes le droit et la nécessité de nous nourrir, mais c'est dans le « comment » et le « quoi » que nous pouvons exercer notre liberté et notre responsabilité. A la puissance de prédation doit répondre notre soif de modération et notre faim d'équité. Développer une attitude basée sur la sobriété (moins consommer), la solidarité avec les humains (donner et partager) et tous les êtres vivants (ne plus tuer), l'autonomie (cultiver nos propres aliments), et la conscience (de la portée de nos actes et de nos limites), est à la fois un impératif éthique et un antidote puissant à la destruction causée par le modèle agro-industriel dominant, à la malbouffe, à la violence et à la misère.

L'élevage industriel, un « extrémisme normé »

Une des principales causes de cette violence réside dans la consommation abusive que nos sociétés « développées », ou en passe de l'être², font de chair animale (viande et poisson). L'augmentation notoire de la production de viande³, couplée à la généralisation du mode d'élevage industriel – 90% de la viande que nous consommons en est issu, a des conséquences parfois irréversibles sur l'environnement, les hommes et les bêtes. La première est celle de la déforestation massive⁴, notamment des forêts tropicales, remplacées par d'immenses zones de pâturages ou de culture de soja (le plus souvent OGM) destinées à l'alimentation de « notre » bétail. Partant, avec la forêt disparaissent la faune et la flore si riche de ces régions, les peuples autochtones, les petits paysans privés de leurs terres et de leurs ressources vivrières.... Dans le même temps, cela contribue à l'augmentation de l'effet de serre et au dérèglement climatique⁵. Par le gaspillage des terres et des ressources qu'il engendre, l'élevage industriel contribue également au développement de la faim dans le monde. De fait, les 35% des céréales produites pour élever le bétail pourraient nourrir le milliard d'individus malnutris! Nombreux autres



¹ Env.40% des produits alimentaires (entre production et consommation) partent à la poubelle.

² L'Inde et la Chine, malheureusement rejoignent les rangs des gros mangeurs de viande.

³ En France, par exemple, la consommation de viande a quintuplé en deux siècles ! Les sources citées dans cet article proviennent principalement des sites de viande info (<http://www.viande.info>) ou de L214 (www.L214.com)

⁴ 13 Millions d'hectares de forêts disparaissent chaque année (source www.WWF.fr), un rythme qui équivaut à la perte annuelle de la surface de l'Angleterre !

⁵ La filière de l'élevage serait en effet responsable de 18 % à 25 % des émissions totales de gaz à effet de serre !

problèmes environnementaux ou sanitaires, tels que la pollution et le gaspillage de l'eau, la pollution des sols, l'utilisation des antibiotiques et hormones pour faire grandir les animaux –et qui se retrouvent dans nos cellules, viennent encore alourdir le constat.

Mais cette violence faite à la vie dans son ensemble se trouve encore aggravée par la violence directe faite aux animaux. Réduits à l'état d'objet, dans nos cœurs et dans nos lois, les mammifères, volailles ou poissons issus d'élevages industriels sont victimes de multiples maltraitements que nous trouvons d'autant plus « acceptables » qu'elles ne se produisent pas sous nos yeux. Avons-nous le droit de faire souffrir des êtres sensibles ? Avons-nous le droit de les tuer ? Ces questions demandent réponse, mais suscitent généralement un silence gêné, des auto-justifications puériles⁶, voire, une levée de boucliers ! Pourtant, il en va de notre dignité et de la leur d'oser le face à face avec une réalité que nous avons trop longtemps ignorée.

Quelques chiffres parlants⁷

58 milliards d'animaux terrestres tués dans le monde chaque année pour la viande

1,1 milliards d'animaux terrestres abattus chaque année en France pour la viande

1000 milliards de poissons pêchés dans le monde par an

1 500 litres d'eau sont nécessaires pour produire 100 gr de steak

(contre 15 l pour 100 gr de blé)

S'abstenir de viande une journée permet d'économiser près de 5 000 litres d'eau

(contre 35 l en fermant le robinet durant le brossage de dents)

Les pâturages occupent ¼ des terres émergées et la production fourragère pour

nourrir le bétail couvre environ 1/3 des terres arables

Au total, ce sont 70% des terres à usage agricole en Amérique du sud⁸ qui, directement ou indirectement, sont consacrées à l'élevage.

7 kg de céréales sont nécessaires pour produire 1 kg de boeuf

Il faut une surface de 300 m² de terre pour produire 1 kg de boeuf

(contre 16 m² pour l'équivalent en blé et 6m² pour les pommes de terre)

De la prédation à la communion, un chemin de transformation

Quels mécanismes obscurs nous permettent d'accepter ces horreurs que nous ne pouvons



plus ne pas connaître ? Dans son ouvrage, *Plaidoyer pour les animaux*, Matthieu Ricard dresse un tableau clair de toutes les situations d'abus vis-à-vis des animaux : élevage industriel, mais aussi chasse, cirque, corridas, zoo, delphinarium et autres « pratiques » délétères..., et nous appelle d'urgence à sortir de nos résistances et notre aveuglement pour nous ouvrir, enfin, à plus de bonté et de compassion. « *Sauf en ce qui concerne les populations qui ne*

⁶ « Le lion, lui, y mange bien la gazelle ! », « On a toujours mangé de la viande ! », « Et le cri de la carotte qui souffre quand on l'arrache ? » ...

⁷ Les sources citées dans cet article proviennent principalement des sites de viande info (<http://www.viande.info>) ou de L214 (www.L214.com)

⁸ Voir le film Alma de Patick Rouxel sur www.almathefilm.com

peuvent survivre que grâce à la chasse ou à la pêche, il me semble impossible de fournir une raison valable, fondée sur la morale, la justice, la bienveillance ou la nécessité — et non sur la gourmandise, les habitudes, les dogmes, les idéologies, le conformisme, le profit, ou le manque d'information —, qui justifie le fait de se nourrir, de se vêtir ou de se divertir au prix de la souffrance et de la mort d'autres êtres sensibles » souligne-il. Qui plus est, nous déchargeons sur d'autres personnes – souvent économiquement « obligées », la tâche de tuer, nous évitant ainsi une confrontation directe à la souffrance et à la mort, qui pourrait pourtant être salvatrice. Dans son enquête sur les dessous de l'élevage industriel⁹, Fabrice Nicolino dénonce notre lâcheté quotidienne et les souffrances que nos modes de vie « normaux » engendrent chez les bêtes et chez les hommes. Même en ne « faisant rien » (mais en laissant faire), nous avons bien souvent nous aussi du sang sur les mains !

Certains « gestes » peuvent nous sortir de l'impasse et nous accompagner sur notre chemin de conversion ; parmi eux, demander pardon. Acte spirituel de guérison par excellence, le pardon nous permet de dépasser la culpabilité stérile et l'inertie et, à l'instar du starets



Zozime dans *Les Frères Karamazov* (Dostoïevski), de retrouver le chemin de la dignité : « Admettons que ce soit folie de demander pardon aux oiseaux, mais les oiseaux et l'enfant, et chaque animal qui vous entourent se sentiraient plus à l'aise si vous-même étiez plus digne que vous ne l'êtes maintenant. ». Avec le pardon, nous pouvons aussi remercier pour le don reçu de la vie dans son ensemble, et pour la nourriture en particulier. Ce « rendre grâce », notamment présent dans l'Eucharistie (mot grec qui

signifie « remercier »), nous rend perméable au don de Dieu tout en nous liant, par la communion, les uns aux autres (aux hommes, à Dieu, à l'Esprit et au reste de la création). Remercier par exemple avant de commencer un repas peut changer radicalement notre perspective ; nous ne prenons plus, nous recevons.

Sortir de notre vision anthropocentrique et de notre pseudo supériorité face aux animaux est une urgence. Comprendre l'interdépendance qui sous-tend les relations entre tous les êtres, tels que l'enseigne l'hindouisme ou le bouddhisme notamment, peut nous ouvrir les portes de la compassion et nous amener, à l'image d'un saint François, à nous percevoir comme les « petits frères et petites sœurs de la création »¹⁰ et non plus comme les « maîtres et possesseurs de la nature »¹¹. « *L'interdépendance des créatures est voulue par Dieu. Le soleil et la lune, le cèdre et la petite fleur, l'aigle et le moineau : le spectacle de leurs innombrables diversités et inégalités signifie qu'aucune des créatures ne se*



⁹ Bidoche. Ed. LLL, 2009

¹⁰ Expression empruntée à Jean Bastaire... dans les pas de Saint-François

¹¹ Descartes

suffit à elle-même. Elles n'existent qu'en dépendance les unes des autres, pour se compléter mutuellement, au service les unes des autres » : nous dit le Pape François dans son encyclique¹². Nous passons ainsi de la prédation à la communion, union fraternelle avec chaque créature sur cette terre, que nous ne pouvons plus traiter comme nous le faisons. « Quand le cœur est authentiquement ouvert à une communion universelle, rien ni personne n'est exclu de cette fraternité. ... Toute cruauté sur une quelconque créature « est contraire à la dignité humaine » nous dit le Pape François¹³

L'Ahimsa, principe de vie

« *Parasparopagraho Jivanam* » (les vies se doivent un mutuel respect, en sanskrit)
Devise des Jains.



Cette compréhension de l'interdépendance débouche naturellement sur la pratique de la compassion qui, dans les traditions orientales se confond avec la notion d'« Ahimsa » - principe de non-violence, de non-nuisance, contenant l'idée essentielle de « vivre et de laisser vivre, en ne causant de mal à une créature vivante ». Déjà présent dans les Upanshads, le principe d'Ahimsa se

retrouve, à des degrés divers, dans l'hindouisme, le bouddhisme, le sikhisme ou le jainisme, qui lui, le pratique de façon la plus intégrale et qui a notamment inspiré le Mahatma Gandhi et Albert Schweitzer. Plusieurs « niveaux » de violence - et partant, de responsabilité, peuvent être distingués : - La violence accidentelle (induites lors de diverses tâches : construction d'une maison, d'une route, d'un puit, tenue des choses propres, circulation en voiture...); la violence professionnelle (commise dans l'exercice d'une occupation : agriculteur, commerçant, industriel, médecin...); la violence défensive (pour sauver une personne, un peuple...), et la violence intentionnelle (donnée à dessein ou en connaissance de cause, en chassant, en tuant pour s'amuser ou pour manger, en consommant de la viande...). C'est celle que chacun doit s'efforcer de combattre en priorité. Dans la philosophie bouddhiste, il est à noter que la compassion est considérée non seulement comme un principe moral, mais comme un principe d'harmonie vitale et relationnelle, une énergie de vie qui sous-tend et anime la toile et tous les vivants. Il ne peut donc y avoir de vie sans compassion et sans solidarité entre les êtres. L'Ahimsa rejoint en ce sens le grand principe vital christique : « Aime ton prochain comme toi-même ! ». Mais, comme le dit Matthieu Ricard, à condition « d'étendre la notion de « prochain » aux autres formes de vie ! ».

¹² Laudato si', § 86

¹³ Laudato si' § 92

Une nourriture non-violente, gage de paix sur la terre

"Tant qu'il n'étendra pas le cercle de sa compassion à tous les êtres vivants, l'homme ne trouvera pas de paix." Albert Schweitzer

La pratique de l'Ahimsa – ou de la compassion, impliquerait de facto, de choisir le végétarisme (aucune chaire animale, ni viande, ni poisson), ou, pour être tout à fait cohérent, le veganisme (qui exclut tout produit d'origine animale ; chaire, laitage, cuirs, poils...). Même si dans nos pays à « forte tradition gastronomique » (sous-entendu qui ne conçoivent pas un repas sans viande ou poisson) cette pratique alimentaire reste marginale quoiqu'en augmentation dernièrement¹⁴, elle est pourtant une « utopie vécue » dans de nombreuses cultures et traditions du monde¹⁵. Ainsi, dans l'hindouisme et le bouddhisme par exemple, le végétarisme peut être pratiqué à divers degrés. A son degrés le plus fort, le fait de tuer un animal, pour quelque raison que ce soit autre que le soulagement de ses souffrances, même accidentellement, peut être considéré comme un crime et être fermement puni, comme chez les Bishnois au Rajasthan par exemple¹⁶. Une position qui, dans nos sociétés peut paraître radicale mais qui, face à la violence extrême de nos modes d'élevage industriel, ne pèse pas lourd dans la balance... Quant à l'approche de Pâques par exemple, les abattoirs, regorgeant d'agneaux à exécuter, ne parviennent plus à suivre la cadence et bâclent leur travail, nous sommes dans l'horreur absolue¹⁷ et dans un contresens total face à l'idéal de douceur et de non-violence préconisé dans les Evangiles. De même, les fêtes de fin d'année, à commencer par Noël, fête de l'innocence et de la douceur, engendrent une hécatombe auprès de nos frères et sœurs, oies, canards, dindes ou chapons... Ne serait-ce que la production de foie gras implique la naissance d'environ 66 millions de canetons et 700 000 oisons par an, dont 35% environ (les femelles) seront tués dès la naissance par broyage ou asphyxie. Pourtant, la prescription du végétarisme est aussi présente dans la Bible. La nourriture que Dieu donne aux humains - comme aux animaux, dans la création des origines, est uniquement végétale et exclut, de fait, toute forme de prédation des humains sur les animaux, mais aussi des animaux entre eux. « *Et Dieu dit: Voici, je vous donne toute herbe portant de la semence et qui est à la surface de toute la terre, et tout arbre ayant en lui du fruit d'arbre et portant de la semence: ce sera votre nourriture. Et à tout animal de la terre, à tout oiseau du ciel, et à tout ce qui se meut sur la terre, ayant en soi un souffle de vie, je donne toute herbe verte pour nourriture* ». (Genèse 1-29, 30,). Ce projet originel, remis en question par le péché, « *rupture de la relation avec Dieu, avec le prochain, et avec la terre* »¹⁸ rejoint, par-delà ce temps que nous vivons depuis Noé, le projet du Royaume de Dieu (de l'advenir présent) prophétisé par Isaïe en cette magnifique vision de paix : « *Le loup habitera avec l'agneau, et la panthère se couchera avec le chevreau. Le veau, le lionceau et le bétail... seront ensemble. Et un petit enfant les conduira* ». Cette vision se retrouve, presque trait pour trait, dans l'imagerie populaire de l'Inde.

Considérer les animaux pour eux-mêmes, autrement que comme des objets ayant une utilité pour nous, nous place résolument dans une nouvelle perspective. Chacun peut « vivre, tout

¹⁴ Entre un et deux million de végétariens en France, surtout des jeunes selon Matthieu Ricard.

¹⁵ 1/2 milliard de personnes seraient végétariennes dans le monde.

¹⁶ Voir article dans le numéro de Sources.

¹⁷ Voir enquête de LD14 : « Etre tué à l'abattoir de Mauléon », www.l214.com

¹⁸ Encyclique du Pape §66

en laissant vivre » et, hors prédation, savourer des relations pacifiées témoignant d'une « communion cosmique », telle que de nombreux sages de diverses traditions, à l'instar de Saint-François, l'ont vécu. « *Et l'on voit alors les craintives gazelles et les bêtes fauves, ours et lions en tête, venir lécher les pieds du yogin enraciné dans l'ahimsa, la non-violence universelle* » nous disent les textes du Yoga-sûtra de Patanjali (II, 35)).



Sur notre propre chemin de sainteté, sachant qu'il nous est encore impossible de nous nourrir sans porter atteinte à une forme de vie ou à une autre¹⁹, nous pouvons toutefois comprendre que ce monde de paix et d'harmonie existe dans un absolu intemporel (dimension verticale) auquel nous pouvons connecter notre vie temporel (plan horizontal) à chaque instant. Commençons par étendre la Loi universelle « tu ne tueras point ! » à tous les êtres sensibles.... Mais où commence le sensible ? Les Jâïns, par exemple, étendent la notion d'ahimsa au végétal et préfèrent manger un fruit ou un légume cueilli qu'une plante déracinée ou coupée..... En étant conscient de notre incapacité à consommer aujourd'hui une nourriture 100% non-violente, nous devons pourtant chercher à tendre au maximum vers cet idéal de compassion et de respect de la vie. Ainsi pourrions-nous espérer œuvrer à la « réparation de la séparation » et vivre cette communion universelle avec toute la création.

Peut-être alors, ayant fait la paix avec les animaux, et donnant ainsi « l'occasion » aux animaux de faire la paix entre eux selon une intuition présente dans plusieurs traditions, nous pouvons imaginer que la paix entre les hommes viendra plus facilement. La violence est une, et la souffrance est une... qu'elle qu'en soit les destinataires. Aussi, comme le dit avec force Marguerite Yourcenar : "*L'homme a peu de chances de cesser d'être un tortionnaire pour l'homme, tant qu'il continuera à apprendre sur l'animal son métier de bourreau.*" Tout est lié, et il n'est pas difficile de comprendre que la façon que nous avons de vivre, et en particulier de nous nourrir, a une incidence énorme sur le monde, visible et invisible. La paix sur terre, commence par la paix dans notre assiette.

Pistes de lecture (non exhaustives)

- **Les incontournables ouvrages d'Elisabeth de Fontenay dont :** *Le silence de Bêtes - La philosophie à l'épreuve de l'animalité*, Éd. Fayard 1999, *Sans offenser le genre humain : réflexions sur la cause animale*, Ed. Albin Michel, 2008. *Des hommes et des bêtes*, Ed. du Tricorne, 2000. *Les Animaux aussi ont des droits*, Ed. Seuil, 2013.
- **Les ouvrages d'Albert Schweitzer**, dont : *Respect de la vie*, Ed. Arfuyen, 1990
- **Les ouvrages de Théodore Monod**, dont : *Enfants de la Terre*, Ed. Alice, 2000 ; *Paix à la petite souris*, Desclée de Bouver, 2001 ; *Révérence à la Vie*, Ed. Grasset 1999 ;
- **Les ouvrages de Florence Burgat**, dont « *Animal, mon prochain*, Ed. Odile Jacob, 1997 ; *Une autre existence - La condition animale*, Paris, Albin Michel, 2012 ; *Ahimsa. Violence et non-violence envers les animaux en Inde.*, Éd. de la

¹⁹ Hormis en ne consommant que de la lumière, énergie pranique comme le font déjà certains.

Maison des sciences de l'homme, 2014. *La cause des animaux - Pour un destin commun*, Paris, Buchet/Chastel, coll. « Dans le vif », 2015.

- **Les ouvrages de Corine Pelluchon**, dont : *Éléments pour une éthique de la vulnérabilité. Les hommes, les animaux, la nature*, Ed. Le Cerf, 2011. *Tu ne tueras point. Réflexions sur l'actualité de l'interdit du meurtre*, Ed. Le Cerf, 2013. *Les Nourritures*, Ed. du Seuil 2015.
- ***Faut-il manger les animaux ?*** de Jonathan Safran Foer, Éd. L'Olivier, 2011
- ***Bidoche : l'industrie de la viande menace le monde*** », de Fabrice Nicolino, Éd. Les Liens qui Libèrent, 2009.
- ***Plaidoyer pour les animaux***, de Matthieu Ricard, Ed. Allary, 2014.
- ***Un éternel Treblinka***, de Charles Patterson, Éd. Calmann Lévy, 2008.
- ***No Steak, la prochaine phase de notre évolution***, d'Eymeric Caron. Ed. Fayard, 2013

A voir :

- **Le site de l'association L214- Ethique et Animaux** : www.l214.com, qui mène des enquêtes et publie des documents qui nous ouvrent les yeux.
- **Le site de Viande Info pour tout comprendre des impacts de l'élevage industriel** : <http://www.viande.info>
- **Les films de Patrick Rouxel** (<http://patrickrouxel.com>): *Alma et le scandale de l'industrie bovine au Brésil* (www.almathefilm.com) ou *Green* (sur la déforestation en Indonésie) /
- ***Notre pain quotidien*** de Nikolaus Geyrhalter
- ***Fast Food Nation*** de Richard Linklater
- ***Nourrir l'avenir***, de Kevin Garreaus.
- ***Cowspiracy***, de Kip Andersen, www.cowspiracy.com, enquête sur le silence qui pèse sur l'élevage industriel.

Livres « Nourriture non-violente »

- *Manger, voie spirituelle*, collectif, Revue la Chair et le Souffle, Ed. Labor et Fides, 2014
- *Une autre assiette* - Claude Aubert (Éd. Tridaniel),
- *Sans viande et très heureux* - François Couplan (Éd. Edisud)
- *Devenir Végétarien* - V. Mélina, B. Charbonneau Davis et V. Harrison, Éd. de l'homme).