

une alimentation compassionnelle et joyeuse

<http://www.christianveg.org/honoring.htm>

<https://www.all-creatures.org/cva/images/compassionate-eating-20160306.pdf>

Manger avec compassion

Les chrétiens sont d'accord sur le fait que nous devrions diriger nos cœurs et nos esprits vers le service de Dieu, ce qui inclut de prendre soin de la création de Dieu. Pourtant, l'élevage industriel moderne est intrinsèquement cruel pour les animaux, endommage l'environnement et cause la misère humaine. Comment nos choix alimentaires peuvent-ils s'aligner sur nos valeurs chrétiennes ?

ANIMAUX DE DIEU

Jésus a dit : Dieu nourrit les oiseaux de l'air (Matt 6:26) et n'oublie pas les moineaux (Luc 12: 6). Chacunes à leur manière, les créatures de Dieu montrent une gamme complète de sentiments - curiosité, plaisir, enjouement, amour, joie, peur, colère, douleur et souffrance:

- Les vaches jouent et apprécient la compagnie des autres.(1)
- Les porcs sont intelligents et curieux, et forment des liens entre eux et aussi d'autres espèces.(2)
- Les poulets ont des personnalités distinctes et peuvent apprendre leur noms.(3)
- À bien des égards, les animaux que les gens mangent sont comme les animaux que nous aimons en tant qu'animaux de compagnie.

Et pourtant, aux États-Unis, presque tous les animaux d'élevage vivent dans des fermes industrielles sans fenêtres intensément bondées, sales, malodorantes, où les animaux souffrent beaucoup. Par exemple:

- Castration, débecquage et autres mutilations douloureuses sont systématiquement

faits sans soulager la douleur.

- Les poules pondeuses sont entassées dans des cages si petites qu'elles ne peuvent pas déplier leurs ailes.
- Les truies enceintes passent des mois dans des stalles si étroites qu'elles ne peuvent pas se retourner.
- Des millions de poussins sont envoyés par la poste chaque année aux États-Unis.

Bien que les blessures et les taux de mortalité soient élevés, les producteurs considèrent les poussins comme de peu de valeur et ne valant pas le coût d'un moyen de transport plus humain. (5)

- Les vaches pleurent pendant des jours ou des semaines après la mise à l'écart de leurs veaux afin que les humains aient plus de lait à boire (6)
- Les fermiers d'usines d'élevage d'aujourd'hui semblent adopter toute pratique qui augmente les profits, quelle que soit la douleur animale, la souffrance et la mort qu'elles infligent. (7)

Hog Farm Management conseillait, « oubliez que le cochon est un animal. Traitez-le comme une machine dans une usine. »

• Vivant dans des conditions misérables qui frustrent presque tous leurs désirs instinctifs, les animaux des élevages industriels n'ont jamais une bonne journée. Lorsque nous évitons les produits issus de pratiques agricoles cruelles, nous montrons amour et respect pour ces créatures qui nous font confiance et veulent faire de nous des amis. Ceux qui consomment les produits des fermes industrielles parrainent la cruauté. Qu'est-ce que cela signifie au sujet de leur foi ? Peut-on croire et enseigner que Dieu est bon si nous pensons que Dieu approuve la cruauté envers les animaux ?

"Ils ne doivent ni blesser ni détruire sur toute ma montagne sainte."

Esaïe 11: 9

Ce que l'agro-industrie ne veut pas que vous sachiez.

Parce que les gens compatissants s'opposent à la cruauté envers les animaux, l'industrie agroalimentaire animale fait de son mieux pour cacher la vérité au public. L'agro-business animal et ses alliés ont passé dans de nombreuses législatures d'état des lois "ag-gag" (empêchant les lanceurs d'alerte de dénoncer les pratiques cruelles). Ces lois rendent illégal le fait de photographier ou d'exposer autrement la manière dont les animaux de Dieu sont abusés régulièrement dans les fermes industrielles.

Que dit la Bible à propos de la viande?

La Bible n'interdit pas de manger la viande en toutes circonstances, mais la plupart des chrétiens ont aujourd'hui accès à une grande variété d'aliments végétaux sains. En effet, la Bible décrit un régime alimentaire à base de plantes comme idéal de Dieu. Au jardin d'Eden, toutes les créatures vivaient paisiblement, et Dieu a dit aux humains de ne consommer que des plantes comme aliments (Genèse 1: 29-31).

Plusieurs prophéties, comme Esaïe 11: 6-9, prévoient un retour à ce monde végétarien, où tout "les veaux "dits veaux de boucherie" ne pouvant pas se retourner durant des vies entières (18-20 semaines). © CIWF" deviendront "des vaches sauvées vivant dans un sanctuaire".

"Bénis soient les miséricordieux". Matthieu 5: 7

Les créatures et un petit enfant coexistent pacifiquement. En conséquence, à la recherche de ce monde harmonieux, Jésus nous a enseigné de prier, "Ta volonté sera faite, sur la terre comme au ciel "(Matt.6:10).

Pour une discussion des passages bibliques, passages liés à la viande, voir all-creatures.org/replies.htm.

Est-ce que Dieu se soucie des animaux?

Genèse 1: 21-22 raconte que, après que Dieu ait créé les animaux, Dieu les a bénis et les a appelés "bons" ("Dieu vit que cela était bon"). Genèse 2: 18-19, Dieu a fait les animaux comme aides et compagnons d'Adam.

La Bible à plusieurs reprises décrit le souci de Dieu pour les animaux et interdit la cruauté.(8)
Jésus dit: "Heureux les miséricordieux" [Mat. 5: 7], mais aucune pitié n'est montrée envers presque tous les animaux d'élevage.

La règle d'or (Matt.7:12) - "Traitez les autres comme vous voudriez que les autres vous traitent" - ne devrait-elle pas nous guider sur la manière dont nous traitons les animaux?

Les lois ne protègent-elles pas les animaux d'élevage ?

Aux États-Unis et dans beaucoup d'autres pays, "les procédures standard" concernant les fermes sont toutes légales, quelle que soit la douleur et la souffrance qu'elles causent. Des pratiques telles que les mutilations corporelles, qui justifieraient des mise en accusation pour cruauté envers les animaux si elles étaient faites à un chien ou un chat, sont parfaitement légales quand elles concernent un cochon ou un poulet. À l'abattoir, les lois d' «abattage humain» sont peu contraignantes et mal appliquées, et elles ne s'appliquent pas au massacre des oiseaux.

Quand nous consommons les produits de l'élevage industriel, nous disons aux fermiers des usines animales: "J'approuve: refais-le"

Rev. Frank L. Hoffman

Améliorer les conditions d'élevage dans les fermes serait souhaitable, mais un moyen encore plus efficace pour prévenir la maltraitance envers les animaux c'est de réduire ou d'éliminer la consommation de produits animaux.

Qu'en est-il de la "viande traitée avec humanité"?

Même si les animaux d'élevage ne souffrent pas toujours de manière égale, il n'est jamais "humain" de tuer un jeune animal en bonne santé. Les gens devraient savoir que des termes tels que "produit frais de la ferme" n'a pas de sens, et "bio" et "production locale" ne veut pas dire "humain". "plein air" peut et habituellement implique un confinement intensif et des mutilations douloureuses. Et, les petits agriculteurs ont généralement adopté la même technique ou des pratiques très similaires aux grandes usines animales industrielles.

Pourquoi les gens mangent-ils de la viande?

Pour beaucoup, c'est le goût, la texture, ou la convivialité de la viande. Cependant, en tant que chrétiens, nous devons nous interroger pour savoir si ces désirs reflètent les valeurs chrétiennes. Manger de la viande est-ce vraiment la bonne chose à faire ?

LES AVANTAGES D'UN RÉGIME À BASE VÉGÉTALE

Votre santé: votre corps est un temple du Saint-Esprit

(1 Corinthiens 6:19)

Quand nous mangeons bien et faisons de l'exercice, nous sommes mieux à même de servir Dieu. Nous nous sentons plus vigoureux et alertes, et nous pouvons atteindre et maintenir un poids sain. L'American Dietetic Association, la plus grande organisation concernant la nourriture et les professionnels de la nutrition, notent que des régimes végétariens et végétaliens bien équilibrés réduisent le risque de maladies du coeur, l'hypertension artérielle, le diabète, l'obésité, le cancer et d'autres risques (9)

La lettre sur la santé de la Mayo Clinic Health promeut de la même manière un régime végétal. (10)

Pour d'importantes informations nutritionnelles basées sur les plantes voir christianveg.org/nutrition.htm.

Le champion végétalien d'ultramarathon Scott Jurek et d'autres athlètes de haut niveau rendent hommage à leur régimes à base de plantes. Voir ScottJurek.com.

Soyez miséricordieux, comme votre Père est miséricordieux.

Luc 6:36

... et qu'est-ce que le Seigneur exige de vous sinon de faire justice, d'aimer la douceur, et de marcher humblement avec votre Dieu ?

Michée 6: 8

Notre planète - être le meilleur serviteur que vous puissiez être

En Genèse 2:15, Dieu instruit Adam pour labourer et conserver le jardin d'Eden, et par analogie, nous pouvons prendre soin de la création de Dieu comme notre tâche sacrée. Le régime alimentaire type du mangeur de viande nécessite jusqu'à 14 fois plus d'eau et 20 fois plus d'énergie que celui d'un végétarien. En effet, l'utilisation actuelle de la terre, de l'eau, et de l'énergie n'est pas viable, et l'épuisement des ressources cause déjà de grandes difficultés pour l'humanité.

Un rapport récent a conclu que la production animale mondiale contribue pour 51% du gaz à effet de serre de l'humanité.(11) La chose la plus importante que les gens puissent faire pour réduire leur contribution au réchauffement mondial est de réduire leur utilisation des produits animaux.

La pauvreté - vivre simplement pour que d'autres puissent simplement vivre

Le christianisme enseigne que nous devrions nourrir les gens affamés. Pourtant, alors que des dizaines de millions de personnes meurent annuellement de causes liées à la faim et près d'un milliard souffrent de malnutrition, 37% du grain récolté dans le monde est utilisé pour nourrir les animaux élevés pour l'abattage; aux Etats-Unis, le chiffre est de 66%. Seule une fraction de ce que les poulets, les cochons et autres animaux mangent se transforme en chair comestible - la plus grande partie étant nécessaire simplement pour les garder en vie ou faire pousser des parties du corps que les gens ne vont pas manger. Par conséquent, ils consomment beaucoup plus de nourriture qu'ils en produisent. Convertir l'alimentation à base de plantes en viande gâche 67-90% de la protéine, jusqu'à 96% des calories, et toute la fibre.

l'élevage de bétail et les cultures fourragères pour les animaux d'élevage sont largement responsables de la déforestation en Amazonie.

Parce que la terre, l'eau et d'autres ressources sont limitées, le monde peut faire subsister beaucoup plus de végétariens que de mangeurs de viande. Comme dans le monde la demande de viande a augmenté, les pauvres du monde sont devenus de plus en plus incapables de se nourrir d'aliments de toutes natures.

Les germes résistants aux antibiotiques

Parce qu'ils sont stressés, en surpeuplement, les animaux sont vulnérables aux infections, et les agriculteurs ajoutent systématiquement des antibiotiques à leur alimentation. Ceci favorise le développement de "superbactéries" résistantes aux antibiotiques lesquelles menacent l'humanité.

Comment puis-je faire le premier pas ?

Si vous envisagez de vous diriger vers un régime à base de plantes, c'est bon pour vous! Vous pouvez économiser jusqu'à 30 animaux de pâturage par an, et vous pouvez grandement soutenir votre santé, d'autres personnes, et l'environnement.

Et, ce faisant, c'est beaucoup plus facile que la plupart des gens ne le pensent. Il y a beaucoup d'aliments, qui ne sont pas à base animale, savoureux, pratiques, et nutritifs. Vous vous sentirez mieux au fur et à mesure que vous gagnerez de l'énergie et que vous perdrez des kilos en trop. Les groupes végétariens locaux sont partout, offrant des animations sociales, des encouragements, soutien et conseil. Beaucoup de groupes végétariens répondront volontiers à vos questions.

Notes de bas de page

Allez sur christianveg.org/footnotes/htm.

Et Dieu dit,

"Voici, je vous ai donné chaque plante donnant des graines ... et chaque arbre avec la graine dans son fruit; vous les aurez pour nourriture. "

Genèse 1:29

QUE MANGER ?

En changeant votre régime, il faut prendre le temps d'explorer de nouveaux aliments et

développer des habitudes plus saines. Il y a de nombreux produits différents qui sont savoureux, pratiques et nutritifs - continuer à expérimenter pour trouver vos plats favoris personnels. Presque toutes les épiceries ont des options végétaliennes et végétariennes en particulier Trader Joe et Whole Foods. De même, les restaurants de tous types offrent régulièrement des repas à base de plantes - il suffit de demander!

Guide de substitution

Vous pouvez continuer à préparer vos plats préférés et éviter les produits à base animale en réalisant de simples substitutions:

Viande- Il y a beaucoup d'options, comme le tempeh, le tofu ou les viandes végétales (telles que Beyond Meat, Tofurkey, Gardein et Boca dans la section des aliments surgelés.

Laitages- utilisez des laits, fromages, crèmes, yogourts et desserts glacés à base de soja, riz, noix de coco ou noix. La levure nutritionnelle ajoute une saveur fromagée aux aliments. Remplacer le beurre par de l'huile d'olive ou de la margarine sans graisses transformées.

Œufs- Dans les recettes de cuisson, utiliser des substituts d'œufs en poudre, tels que Ener-G Egg Replacer ou VeganEgg, ou remplacez chaque œuf par une demie banane ou avec 1 cuillère à soupe graines de lin moulues plus 3 cuillères à soupe d'eau.

Ressources

- Association végétarienne chrétienne: ChristianVeg.org

Contact: CVA@ChristianVeg.org

Facebook: facebook.com/Christian-Végétarienne-Association-10156148652

- Guide de nutrition: christianveg.org/nutrition.htm

- Recettes: all-creatures.org/recipes.html

- Idées de repas simples: christianveg.org/simplemeals.htm

- Guide de restaurants: HappyCow.net

© Christian Vegetarian Association, 2000-2018 (autorisation de réimpression accordée); Rév. 08/2018

