

ALIMENTATION RESPONSABLE :

Pourquoi et comment
végétaliser son assiette ?

elodie.ventura@L214.com

L214 Éthique & Animaux est une association sans but lucratif de protection des animaux dits de ferme et des poissons. Elle œuvre pour une pleine reconnaissance de la sensibilité des animaux et l'abolition de pratiques (élevages, abattoirs, etc.).

www.L214.com



**Est-il nécessaire de manger
des produits animaux ?**

Pour vivre en bonne santé
nous n'avons PAS BESOIN de
manger des produits animaux.

Avis d'associations

de professionnels de santé

Les Australiens suivant un régime végétarien (ou végétalien) peuvent couvrir leurs besoins nutritionnels dès lors qu'ils consomment suffisamment d'énergie et qu'ils choisissent un nombre varié et approprié d'aliments dans les cinq groupes alimentaires.

Guide nutritionnel officiel australien

Les régimes végétariens ou végétaliens correctement équilibrés couvrent les besoins des nourrissons, des enfants, et des adolescents et favorisent une croissance normale.

Academy of Nutrition and dietetics (72 000 membres)

Nous savons maintenant qu'un régime végétaliens, quand il est bien conçu, peut couvrir tous les besoins nutritionnels d'un être humain et convient à tous les âges de la vie, y compris la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, le grand âge et même les athlètes. »

DGS (ministère de la santé du Portugal)

Manger végétarienne ?

Le **véganisme** exclut l'exploitation des animaux dans tous les domaines (alimentation, loisirs, habillement...).



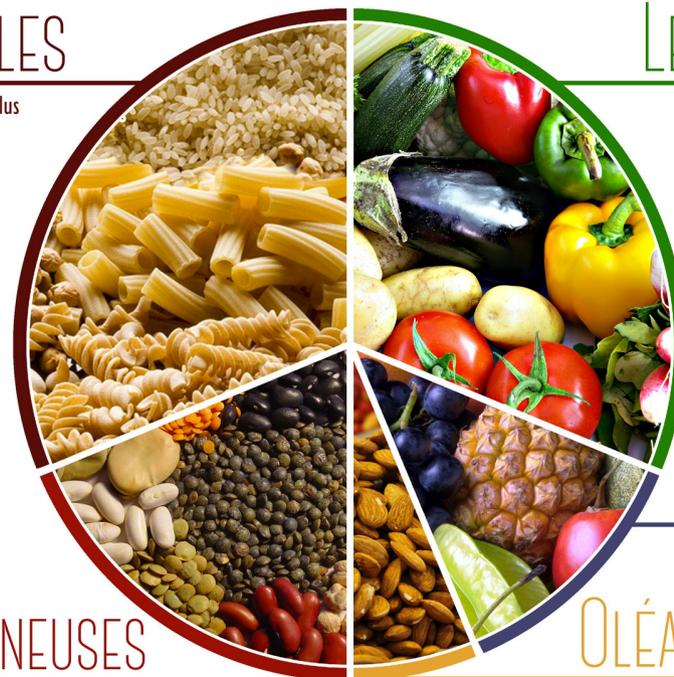
© Marie Laforêt

CÉRÉALES

Portions : 5 ou plus

LÉGUMES

Portions : 5 ou plus



FRUITS

Portions : 2 ou plus

LÉGUMINEUSES

Portions : 3 ou plus

OLÉAGINEUX

Portions : 1 ou plus

CONSEILS



Calcium

Choisir 3 portions d'aliments riches en calcium parmi les différents groupes.



Vitamine B12

10 µg par jour



Source d'oméga-3

Huile de colza, huile de lin, graines de lin ou de chia, noix, huile de micro-algues...



Vitamine D

800-1000 UI par jour



Avec modération



Iode

Sel iodé + algues deux fois par semaine ou supplément

La question n'est pas
Que mangeons-nous ?
mais plutôt
Qui mangeons-nous ?

Les animaux sont...

... joueurs

... sociaux

... malins

... débrouillard

... tendres

... s'adaptent à leur
environnement

La preuve en vidéo

Vidéo compilation-animaux-2015

https://www.youtube.com/watch?v=-Mf4_SJzRkk

Pour produire
de la viande, du poisson,
du lait et des oeufs,
il faut élever et
tuer des animaux.

Vidéo : 2 minutes en élevage



L'élevage intensif : une écrasante majorité

En France :



Poules de chair



**Poules
pondeuses**



Cochons



Lapins





Et les œufs ?



LES OEUFS

EXPLICATION

Si vous achetez des oeufs de poules élevées

Si vous n'achetez pas d'oeuf ou de produits en contenant

en cage

Code 3

au sol

Code 2

**plein air
ou bio**

Code 1 et 0

Les poules sont-elles en cage ?

Oui

Non

Non

Non

Nombre de poules par mètre carré (en bâtiment)

16

9

de 6 (bio) à 9

×

Les poules sont-elles privées d'accès à l'extérieur ?

Oui

Oui

Non

Non

Les poussins mâles sont-ils gazés ou broyés peu après leur naissance ?

Oui

Oui

Oui

Non

Les poules peuvent-elles avoir le bec coupé à la naissance ?

Oui

Oui

Oui

Non

Les poules sont-elles expédiées à l'abattoir après une année de ponte ?

Oui

Oui

Oui

Non

En savoir plus : www.L214.com/oeufs

Visuel d'Animals Australia adapté par L214





Et le lait ?

Vidéo : séparation veau/vache



France 3 - Lait : séparation d'une vache et de son veau



FR 22 3402
3597

FR 22 3402
3595

3597

Vidéo : 2 minutes en abattoirs

Industrielle, bio, labellisée, les animaux finissent tous dans les mêmes abattoirs



**On peut donc arrêter
de faire tuer chaque année**

**+ de 60 milliards
d'animaux terrestres**

**+ de 1000 milliards
d'animaux aquatiques**

On peut changer notre regard sur les animaux.

On peut prendre nos responsabilités.

On peut changer nos pratiques.

Approfondir ses connaissances



L'égalité animale expliquée aux humain-es



Voir son steak comme un animal mort -...



Quels droits politiques pour les animaux ?...



Désobéir pour les animaux



Plaidoyer pour les animaux

Des connaissances... gratuitement

Les Cahiers antispécistes

Réflexion et action pour l'égalité animale

<http://cahiers-antispecistes.org>

<http://insolente-veggie.com/> (bande dessinée engagée)

<http://david.olivier.name> (réflexions)

<http://penseravantdouvrirlabouche.com> Par la québécoise Élise Désaulniers (réflexions, cuisine)

<http://coteboudreau.com> (Par le doctorant en éthique animale au Canada, Frédéric Côté-Boudreau)

<http://christianebailey.com> (par la chercheuse québécoise Christiane Bailey)

tahin
party
.org

Maison d'édition
<http://tahin-party.org>

Comment végétaliser son assiette ?

Au rayon traiteur





Ce samedi 14 novembre : À Lyon ouverture du magasin



15 rue Aimé Collomb, 69003 Lyon
-10 % sur tout le magasin samedi
-5 % pour les adhérents de L214
www.unmondevegan.com



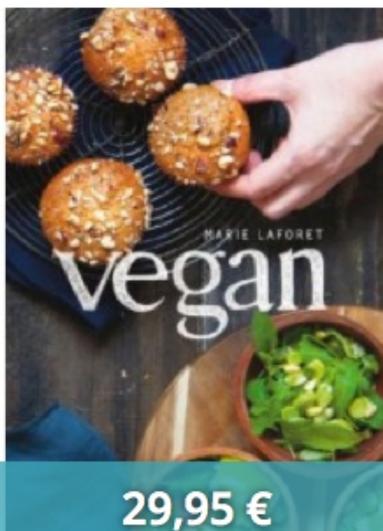
Procurez-vous des livres de cuisine !

<http://boutique.l214.com>



1,50 €

Brochure Cuisine 100% végétale



29,95 €

Vegan



9,95 €

25 glaces vegan



9,95 €

25 assiettes vegan



9,95 €

25 desserts vegan



10,55 €

Fromages vegan



19,00 €

À la française. La tradition façon vegan.



22,00 €

Les desserts véganes de Chloé

Recettes gratuites avec les blogs de cuisine

Des liens sur www.L214.com/vegetarisme



PIGUT

Au Vert avec Lili

Cuisine végétale, bio & souvent sans gluten





Cours de cuisine **végane** sous forme d'ateliers participatifs à domicile sur Lyon et ses environs, avec des **produits bio et locaux**.

Des plats traditionnels revisités.

Des cours thématiques: fromage végétan, pâtés végétaux, mezzé, cuisine libanaise... etc.

<https://mijotervegetal.wordpress.com/>



S'engager

Agir à un niveau individuel

Agir à un niveau collectif



VegOresto

Trouvez un restaurant

Ville, département, restaurant, ...



Demandez aux restaurateurs de proposer un menu 100 % végétane !

Où que vous soyez,
trouvez un restaurant
servant un menu vegan
sur VegOresto.fr



Une initiative



VegOresto

mangez vegan
au restaurant

<http://vegorestofr>

les restaurateurs à proposer un menu 100% VÉGÉTAL.
L'objectif est de valoriser la cuisine vegan dans le paysage gastronomique.

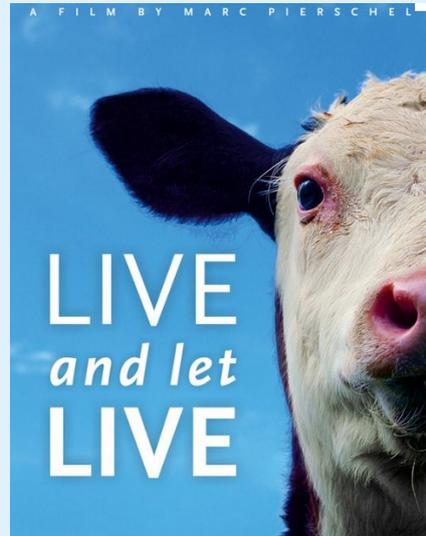
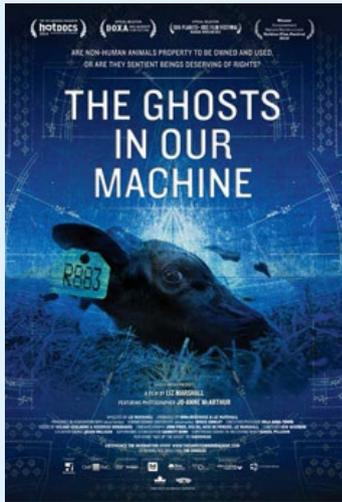
Pour les végétariens, les vegans et tous ceux qui ont envie de sortir des sentiers battus !

vous vous faites PLAISIR.
Vous découvrez une cuisine nouvelle et gourmande.

Vous protégez les animaux, votre santé, et la planète.

Agir au sein de son université

Projection/débats, tables d'info.



Distribution de tracts
Stands de sensibilisation
Affichage

L214 et Sentience
peuvent vous donner
du matériel !

Il est possible d'avoir
des subventions de
l'Université ! (FSDIE)

Es-tu bête ?
Nous oui !
Quelques préjugés ébranlés

Lulu, un cochon nain du Vietnam, a sauvé en 1999 la vie de Joanne Altschmann. Le jour où celle-ci a été victime d'un infarctus, Lulu est sortie de la maison et est allée se coucher sur la route, obligeant une voiture à s'arrêter, puis à guidé le conducteur vers la maison.

2 millions de jambons/beurre consommés chaque jour.

Alfred Grünemeyer, agriculteur, traite ses animaux comme des animaux de compagnie aimés. À sa mort, un de ses bovins nommé Barnaby s'est échappé de son champ et a gagné la cimelière où Alfred était enterré, à un kilomètre et demi. Il a franchi un muret, a trouvé la tombe et est resté pendant deux jours, malgré de nombreux efforts pour l'en faire partir.

La sentience est une notion désignant le fait de percevoir, ressentir des émotions, éprouver des sentiments ou de vivre des expériences subjectives. Elle s'applique aussi bien aux humains qu'aux autres animaux.

Adieu veau, vache, cochon, couvée...
C'est le titre d'un documentaire français, disponible en ligne !

La poule et l'œuf
Aussi bien pour le bio que le plein air : les poussins naissent dans des couvoirs, les œufs ne pouvant produire d'œufs en ou gâtés. 80% de la production d'œufs en France provient de poules encagées : impossibilité d'écarter les ailes, de courir ou de gratter la terre. Au bout d'un an de ponte, elles sont convoyées à l'abattoir pour être saignées.

Qu'est-ce que boit la vache ?
Une vache produit du lait seulement quand elle se un petit. Ainsi, dans l'industrie laitière, on l'insémine artificiellement tous les ans, pour qu'elle ait un veau (les « vaches » sont généralement « enfermées » toute l'année). La mère et le veau sont séparés quasiment immédiatement après la naissance pour réserver le lait à notre consommation.

Cette séparation est une souffrance : la mère pleure bruyamment son petit pendant plusieurs jours. Le veau mûle est engraisé puis envoyé à l'abattoir ; une femelle risquera par contre de devenir elle aussi une « vache à lait ». Quand elle n'est plus rentable, elle est tuée à l'abattoir vers ses 5 ans alors que son espérance de vie est de 20 ans.

L'égalité animale, la seule égalité
L'égalité est censée être au fondement de notre éthique. Idéalement, nous sommes censés accorder autant d'importance aux uns qu'aux autres, quels que soient par exemple la couleur de leur peau ou leur sexe. Une égalité qui admet des discriminations arbitraires n'est plus une égalité mais une injustice. La discrimination fondée sur l'espèce (ou l'intelligence) est aussi arbitraire que sur la race ou le sexe. Le spécisme est aussi injustice. Mais, si notre société souhaite davantage d'égalité entre humains, elle repose par contre tout entière sur l'exploitation des animaux. Pour une société plus juste, il faut également lutter contre le spécisme.

Sentience, une association étudiante
Nous souhaitons susciter et enrichir le débat sur la question animale tant d'un point de vue scientifique que philosophique, juridique, politique... Ainsi que sensibiliser le public sur le cas des animaux exploités pour fournir des biens de consommation.

Toute bonne volonté est bienvenue !
asso.sentience@gmail.com
www.asso-sentience.blogspot.fr

Mettre en place un menu végétarien

Depuis septembre 2013 :
menu végé BIO à 3€10
RU l'Esplanade à Strasbourg.



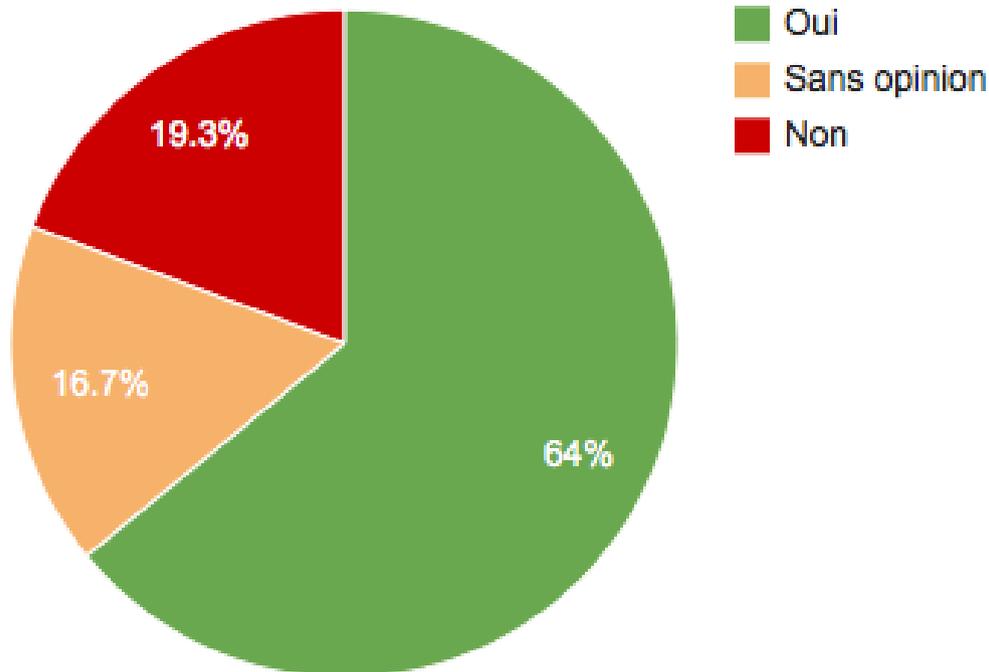


Questionnaire en ligne sur l'alimentation

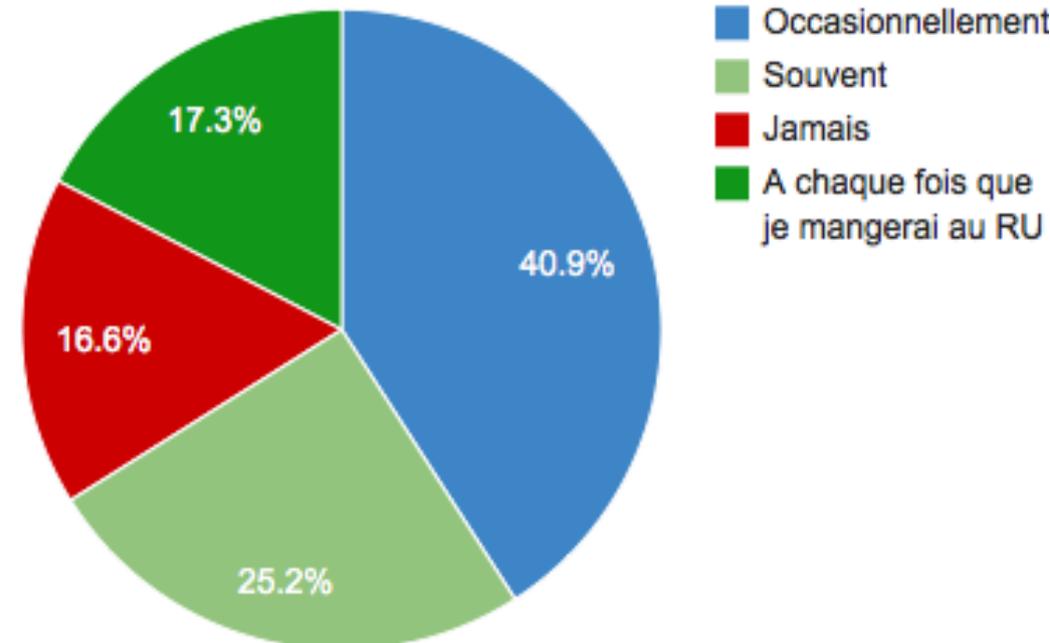
Fin octobre 2013
Plus de 2400 rép.

1,8% de végétaliens
4,7% de végétariens

Êtes-vous favorable à un menu végé-bio équilibré ?



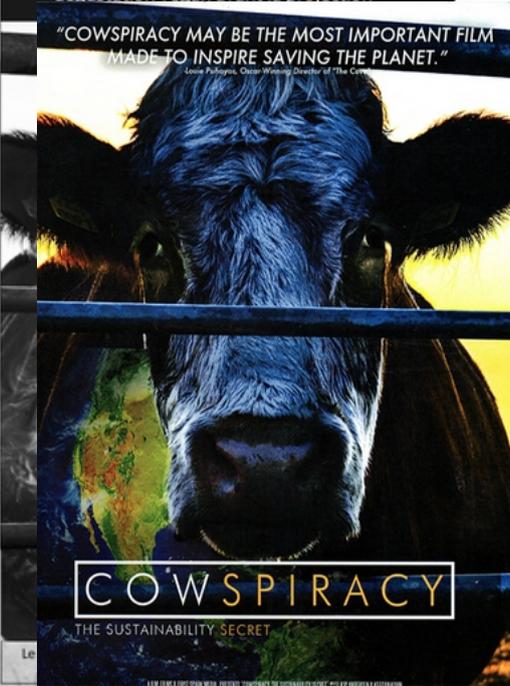
Si un menu végé-bio se mettait en place, quand le mangeriez-vous ?



Prochains événements

Projection débat
jeudi 19 nov. 2015
entrée à partir de 18h30 - projection à 19h30
dégustation vegan avant la projection

"COWSPIRACY MAY BE THE MOST IMPORTANT FILM
MADE TO INSPIRE SAVING THE PLANET."
Lucia Polyzos, Oscar-Winning Director of "The Cove"



COWSPIRACY
THE SUSTAINABILITY SECRET

Entrée libre - entrées limitées à 80 personnes
Salle des Ovalistes
6 impasse Flessel, Lyon 1er (M^e Croix-Paquet)

éthique animaux
L214

Samedi 21 novembre, à 17 h 30

INSOLENTE VEGGIE

DEDICACE !



DATE:

En partenariat avec **L214** - Ethique & animaux.

Entrée libre

TERRE DES LIVRES

NEUFS & OCCASION - COMMANDES

Librairie de quartier spécialisée Afrique & monde arabe
86, rue de Marseille 69007 Lyon 04 78 72 84 22
<http://terredeslivres.fr>



Mercredi 25 novembre
Journée mondiale
contre le foie gras.



contact@L214.com

éthique
& animaux



L214

**Croquons la vie,
pas les animaux!**