

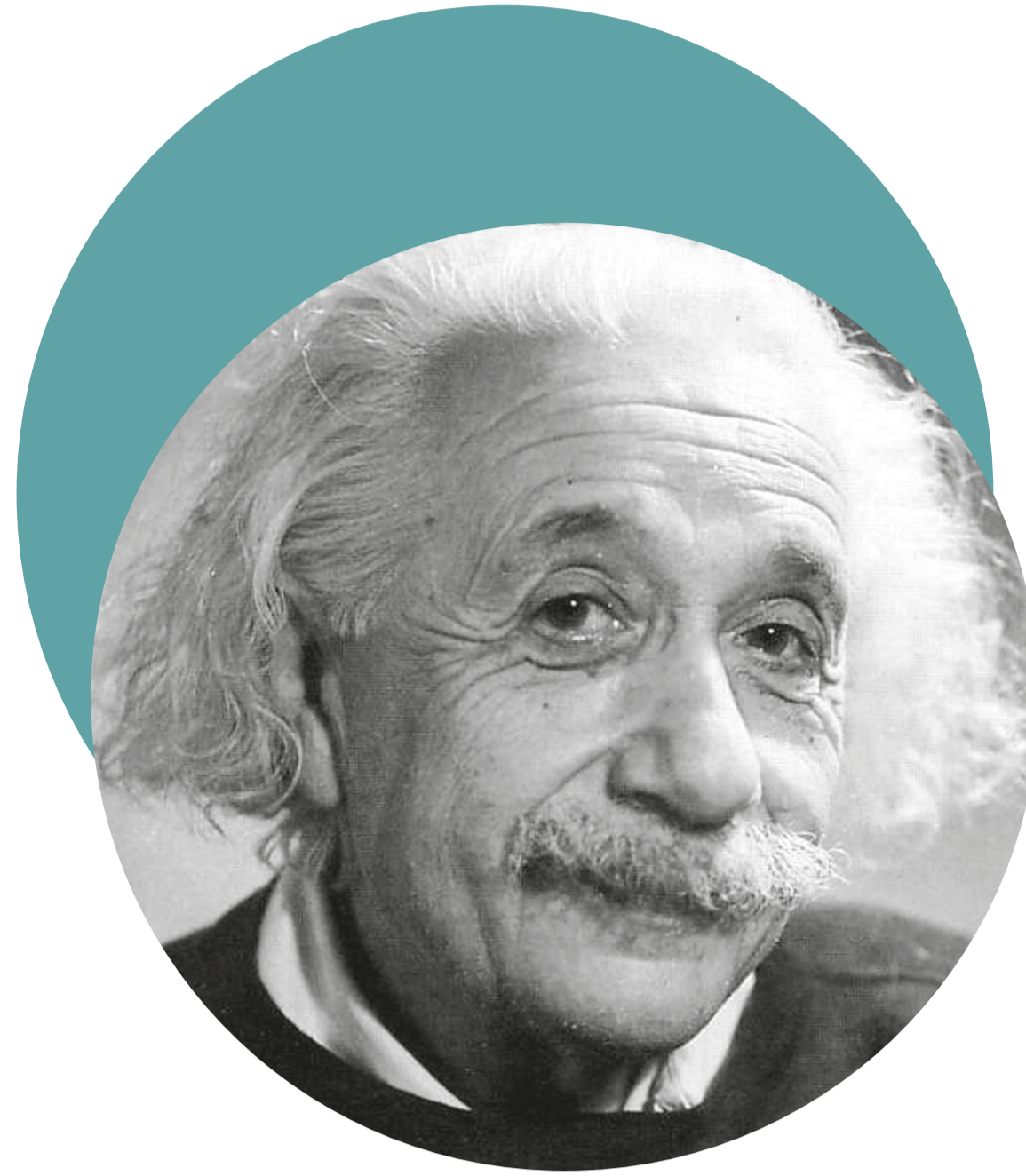
# Ils ont FRANCHI le pas

Des célébrités, des athlètes, des scientifiques, des écrivains et des millions d'autres personnes ont choisi une alimentation végétarienne ou végétalienne.



## Mahatma Gandhi

“J'estime que, moins une créature peut se défendre, plus elle a droit à la protection de l'homme contre la cruauté humaine.”



## Einstein

“Rien ne pourra être plus bénéfique à la santé humaine ni accroître les chances de survie de la vie sur la Terre, qu'une évolution vers un régime végétarien.”



## Patrick Baboumian

Élu « Homme le plus fort d'Allemagne » en 2011.

“Ce qui a motivé ma décision de devenir vegan, c'est que je ne voulais plus voir mourir des animaux par notre faute. Et quand on s'intéresse encore de plus près à la chose, on se rend vite compte que consommer du lait et des œufs revient exactement au même. Là aussi des animaux doivent mourir pour que nous puissions avoir ces produits.”



## Emily Deschanel

“Chaque année en Amérique du Nord, dix milliards d'animaux doivent vivre et mourir dans des conditions horribles. La moindre chose que l'on puisse faire est d'être à l'écoute de ce qui se passe. Je garde espoir pourtant. De plus en plus de gens deviennent végétariens.”



## Natalie Portman

“Je suis devenue végétarienne à l'âge de 9 ans, le jour où j'ai compris qu'on tuait les animaux pour les manger et qu'ils ne mouraient pas naturellement.”



## Joaquin Phoenix

“Avec ma famille, nous avons été pris de dégoût après avoir vu un pêcheur découper un poisson et nous ne voulions plus rien consommer d'origine animale.”

## Et tant d'autres ...

### Champions végétariens

Les sœurs Vénus et Serena Williams, Carl Lewis, Surya Bonaly, Martina Navratilova, Chris Campbell et bien d'autres pratiquent (ou ont pratiqué) le sport à haut niveau et sont végétariens ou végétaliens. L'ultra-marathonien vegan Scott Jurek a, entre autres, remporté trois fois de suite, en 2006, 2007 et 2008 le Spartathlon, une course de 245 km ayant lieu en Grèce.

De telles performances sportives tordent largement le cou au préjugé tenace selon lequel la viande est indispensable à l'effort physique ! Et Patrick Baboumian, l'un des hommes les plus forts du monde, est vegan !

### Écrivains végétariens

Milan Kundera, Marguerite Yourcenar, Isaac Bashevis Singer, Léon Tolstoï et bien d'autres ont choisi de ne pas manger les animaux. La conscience aiguë de la souffrance animale et la volonté de construire une société plus juste imprègnent leur œuvre.

### Talentueux végétariens !

De nombreuses célébrités sont végétariennes ou végétaliennes : Paul McCartney, Bill Clinton, Al Gore, David Bowie, Morrissey, Beyoncé, Jared Leto, Tobie McGuire (Spiderman), Moby, Soko, Ariana Gande, Samuel L. Jackson...

Et en France aussi : Michel Drucker, Aymeric Caron, Matthieu Ricard, Nathalie Baye, Sophie Marceau...

### Grands scientifiques végétariens

Dès le VI<sup>e</sup> siècle avant notre ère, le philosophe et mathématicien grec Pythagore aurait renoncé à manger les animaux tout en encourageant ses disciples à le suivre. Léonard de Vinci est un autre végétarien célèbre ; on raconte qu'il achetait des oiseaux en cage sur les marchés pour leur rendre la liberté ! Au XX<sup>e</sup> siècle, Albert Einstein a été un ardent défenseur des droits des animaux. Quant au grand botaniste, géologue et humaniste Théodore Monod, il était un végétarien convaincu et engagé pour les animaux.