

GO  
Vegan!



éthique  
& animaux



# C'EST *Quoi* L214 ?

**L214 est une association de défense des animaux.**  
Par ses enquêtes filmées, elle étale au grand jour  
ce que les animaux endurent.

Ses actions contribuent à alimenter le débat sur la question animale :

**Est-il acceptable de maltraiter et de tuer des milliards d'animaux ?**

**Comment peut-on reconnaître que les animaux  
sont des êtres sensibles et continuer à les manger ?**

**Pourquoi s'indigner quand certains mangent des chiens mais fermer les  
yeux sur le sort des cochons, vaches, veaux, poulets abattus chez nous ?**



*Et si nous construisions une société qui n'exploiterait pas les animaux ?*

L214  
**encourage**  
à adopter une  
alimentation  
responsable.

*Au minimum en réduisant sa  
consommation de produits d'origine  
animale et en refusant ceux issus  
d'élevages intensifs, au mieux  
en adoptant une alimentation  
entièrement végétale.*

L214  
**souhaite**  
que notre société cesse  
de les considérer et  
de les utiliser comme  
des biens à notre  
disposition.

*Il est en effet reconnu que les animaux  
sont sentients : ils naissent conscients,  
doués d'émotions, capables de ressentir  
plaisirs et souffrances.*

L214  
**travaille**  
à la protection des  
animaux dans  
les élevages, les  
transports et les  
abattoirs.

*Sur le terrain, l'association réalise des  
enquêtes filmées et documentées. Elle  
révèle les souffrances imposées aux  
animaux et soutient activement les  
mesures concrètes permettant de les  
amoindrir ou de les supprimer.*

**L214 tire son nom de l'article L214-1 du code rural, adopté en 1976 :**  
les animaux y sont pour la première fois désignés en tant qu'êtres sensibles.  
Cet article n'a encore jamais été véritablement pris en compte, ni dans les pratiques, ni dans le droit.

Vous rêvez d'un **monde plus juste** et **moins violent** envers  
les êtres sensibles ? **Ensemble**, faisons de ce rêve une réalité !

Rejoignez-nous sur **www.L214.com**



JE **végétalise** MON  
**ALIMENTATION**  
POUR  
**SAUVER**  
DES  
**animaux**



EN MOYENNE, **UNE PERSONNE**



**MANGE  
7000  
ANIMAUX**



AU COURS DE SA VIE

CHAQUE REPAS SANS VIANDE **ÉPARGNE DES ANIMAUX !**

L'élevage et la pêche ont des conséquences dramatiques pour les humains, les animaux et l'environnement. **Mais des solutions existent !** Dans le monde entier, des citoyens se mobilisent pour faire baisser la production et la consommation de produits d'origine animale. **Agissons ensemble et maintenant !**

## LES ANIMAUX, PREMIÈRES VICTIMES

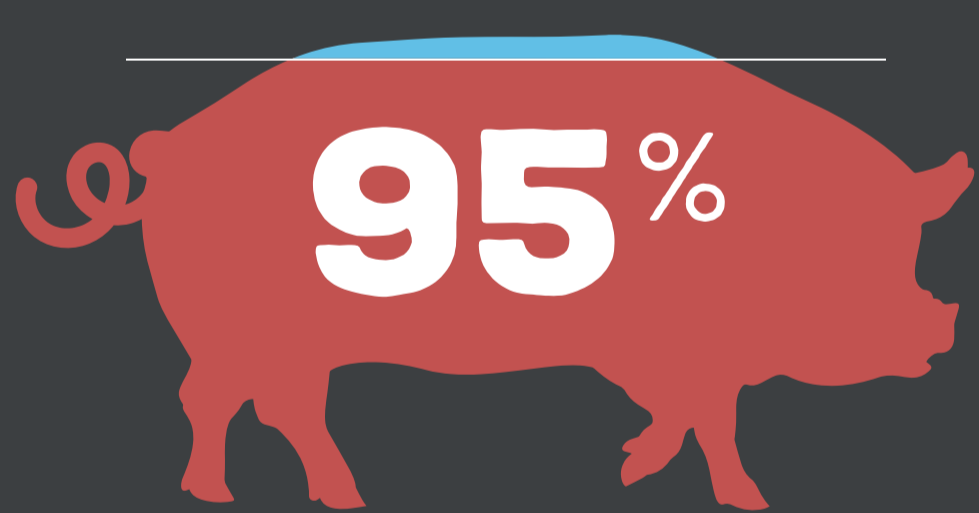
**68 MILLIARDS D'ANIMAUX TERRESTRES SONT TUÉS CHAQUE ANNÉE DANS LE MONDE**  
- PLUS D'UN MILLIARD RIEN QU'EN FRANCE - **AINSI QUE 1000 MILLIARDS D'ANIMAUX MARINS.**

Pour répondre aux niveaux de consommation actuels, des millions d'animaux sont confinés dans des espaces restreints. Ils sont mutilés (vaches écornées, poules au bec coupé, porcelets castrés à vif...) et génétiquement déformés pour produire toujours plus de viande, de lait ou d'œufs, plus vite.

Même en "bio" ou autre label, **les animaux sont considérés comme des marchandises** et finissent tués à l'abattoir.

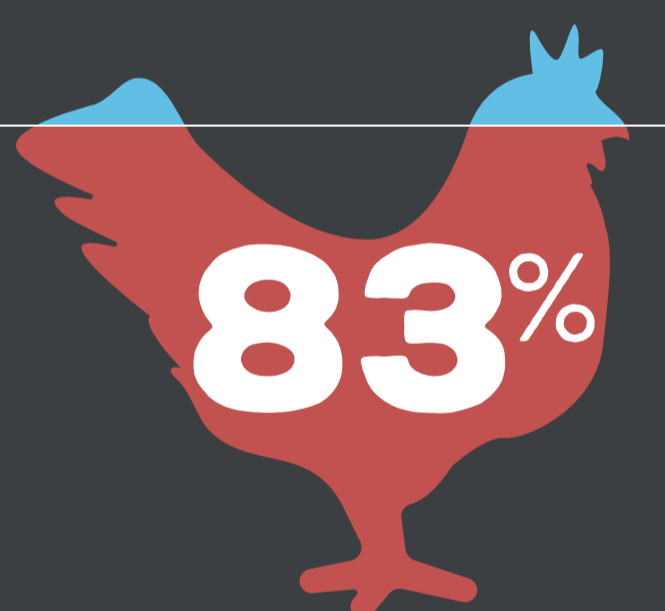
### EN FRANCE :

sur 25 millions  
de cochons



**SONT ÉLEVÉS  
SUR CAILLEBOTIS  
EN BÂTIMENT**

sur 800 millions  
de poulets de chair



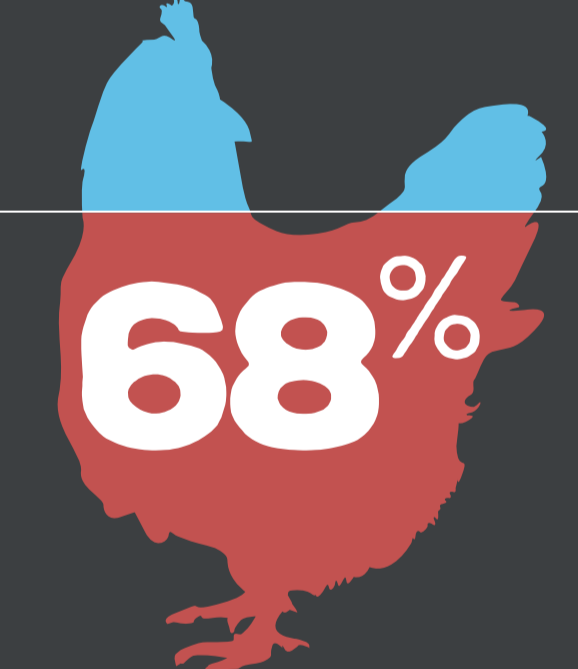
**SONT ÉLEVÉS  
SANS ACCÈS  
À L'EXTÉRIEUR**

sur 46 millions  
de lapins



**SONT ÉLEVÉS EN  
BATTERIE EN CAGE**

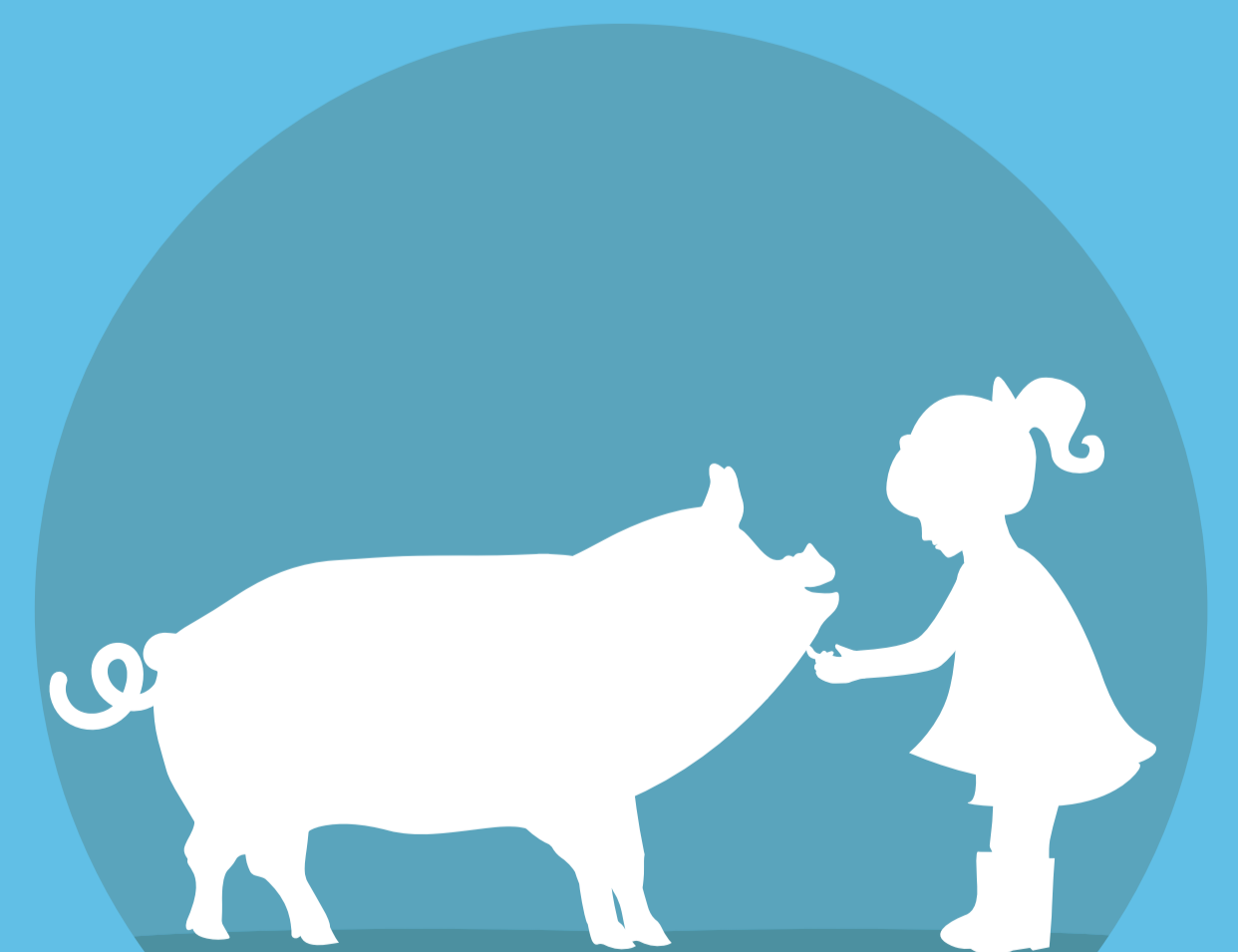
sur 45 millions  
de poules pondeuses



**SONT ÉLEVÉES EN  
BATTERIE EN CAGE**

## LES ANIMAUX, CES ÊTRES SENSIBLES

**COMME NOUS,** ILS ONT DES SENSATIONS, DES ÉMOTIONS, LE DÉSIR DE VIVRE ET LA VOLONTÉ DE NE PAS SOUFFRIR. C'EST POURQUOI LES ANIMAUX DEVRAIENT ÊTRE CONSIDÉRÉS COMME DES HABITANTS DE LA TERRE, AU MÊME TITRE QUE NOUS.



**Sources :**

- Agreste, 2014. Données agricoles annuelles.  
- CGAAER, 2014. La filière volaille de chair, mars 2014.  
- ITAVI, 2006. La production cynicole française : caractérisation des systèmes de production et perspectives d'évolution.  
- ITAVI, 2014. Situation de la production et des marchés des œufs et des produits d'œufs.  
- Leporc.com, 2015. « Les trois systèmes d'élevage ». Leporc.com.

Rejoignez le mouvement !



création graphique : **LASKOM.fr**



# Climat

## LA SOLUTION

### EST DANS NOTRE ASSIETTE

Ce que nous mangeons a des conséquences directes sur le climat et l'environnement. Consommer des produits animaux aggrave l'effet de serre et la déforestation : **végétaliser notre alimentation agit efficacement contre le changement climatique et pour la préservation des forêts.**

## LA DÉFORESTATION

Avec une superficie de 5,5 millions de km<sup>2</sup>, la forêt amazonienne est la plus grande zone de forêt primaire tropicale de la planète.

**800 000 KM<sup>2</sup>** ont été détruits les 40 dernières années.

AU MOINS **6 000 KM<sup>2</sup>** sont détruits chaque année à peu près l'équivalent d'un département français

La déforestation cause **20% DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE**

l'élevage bovin est responsable à **80% DE LA DESTRUCTION DE LA FORÊT AMAZONIENNE**

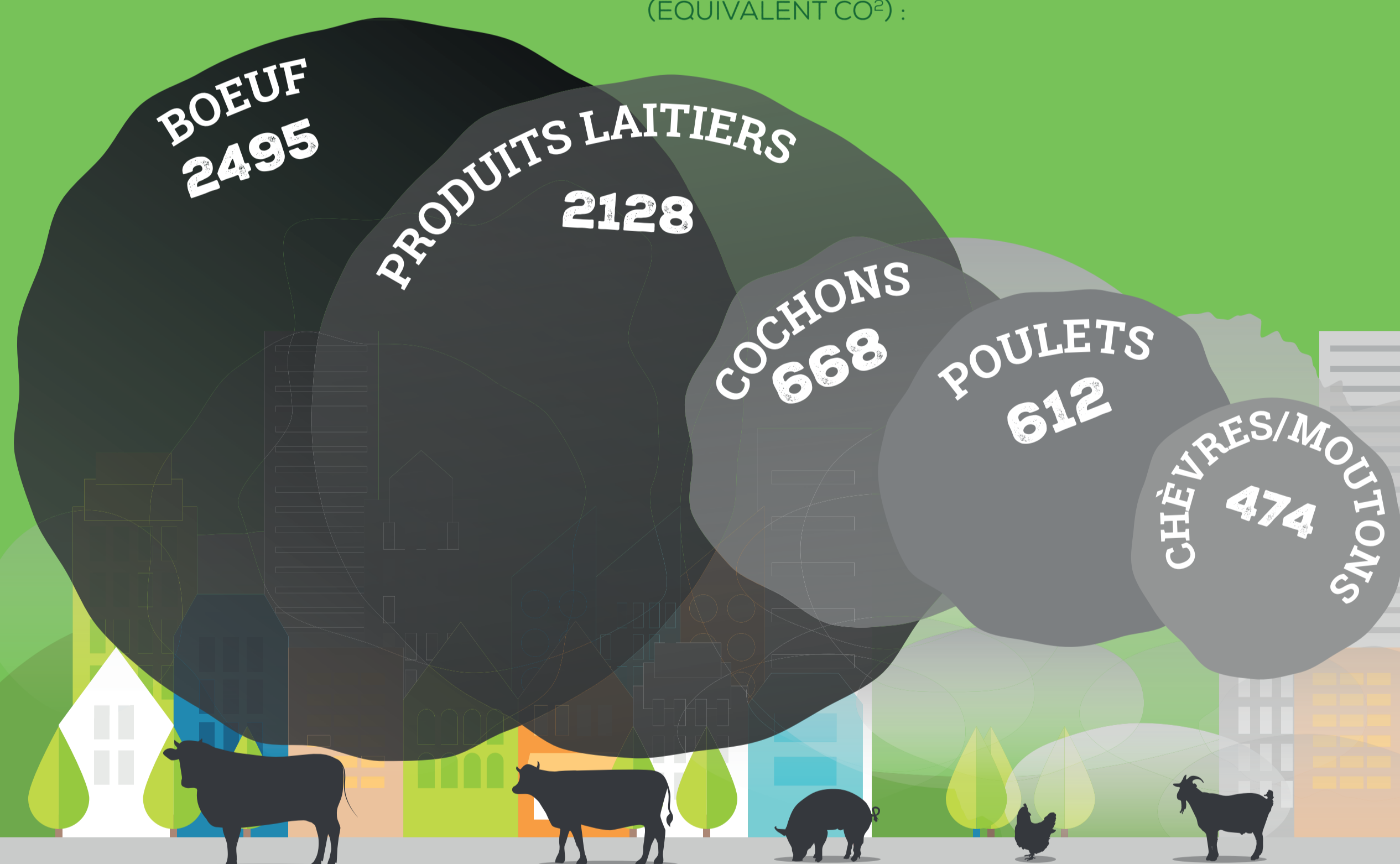
L'ÉLEVAGE ET LA PRODUCTION DE SOJA pour nourrir le bétail sont les premières causes de la déforestation.

**80% DU SOJA** IMPORTÉ EN FRANCE EST DESTINÉ **À L'ÉLEVAGE** pour nourrir le bétail

Avec 4,5 millions de tonnes de soja importées chaque année, la France est le premier importateur européen de soja brésilien.

## LES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE

ESTIMATION DANS LE MONDE PAR AN EN MILLIONS DE TONNES (ÉQUIVALENT CO<sub>2</sub>) :



L'ÉLEVAGE EST RESPONSABLE DE **14,5%** DES ÉMISSIONS MONDIALES DE GAZ À EFFET DE SERRE, SOIT **PLUS** QUE L'ENSEMBLE DU SECTEUR DES TRANSPORTS

Ne pas consommer de produits animaux **une journée par semaine** réduit davantage nos gaz à effet de serre qu'acheter local **sept jours sur sept.**

L'empreinte carbone d'une alimentation végétane est de **deux à trois fois moindre** que celle d'une alimentation omnivore.

L'ÉLEVAGE PRODUIT DES GAZ QUI RENFORCENT L'EFFET DE SERRE (dioxyde de carbone, protoxyde d'azote, méthane).

Sur une période de cent ans :  
- une unité de méthane contribue 25 fois plus à l'effet de serre qu'une unité de dioxyde de carbone.  
- une unité de protoxyde d'azote y contribue 300 fois plus

En France, l'élevage est responsable de

**80%** DES ÉMISSIONS D'AMMONIAC

une des principales causes des pluies acides.

## ÉQUIVALENCE EN CO<sub>2</sub> D'UN REPAS :

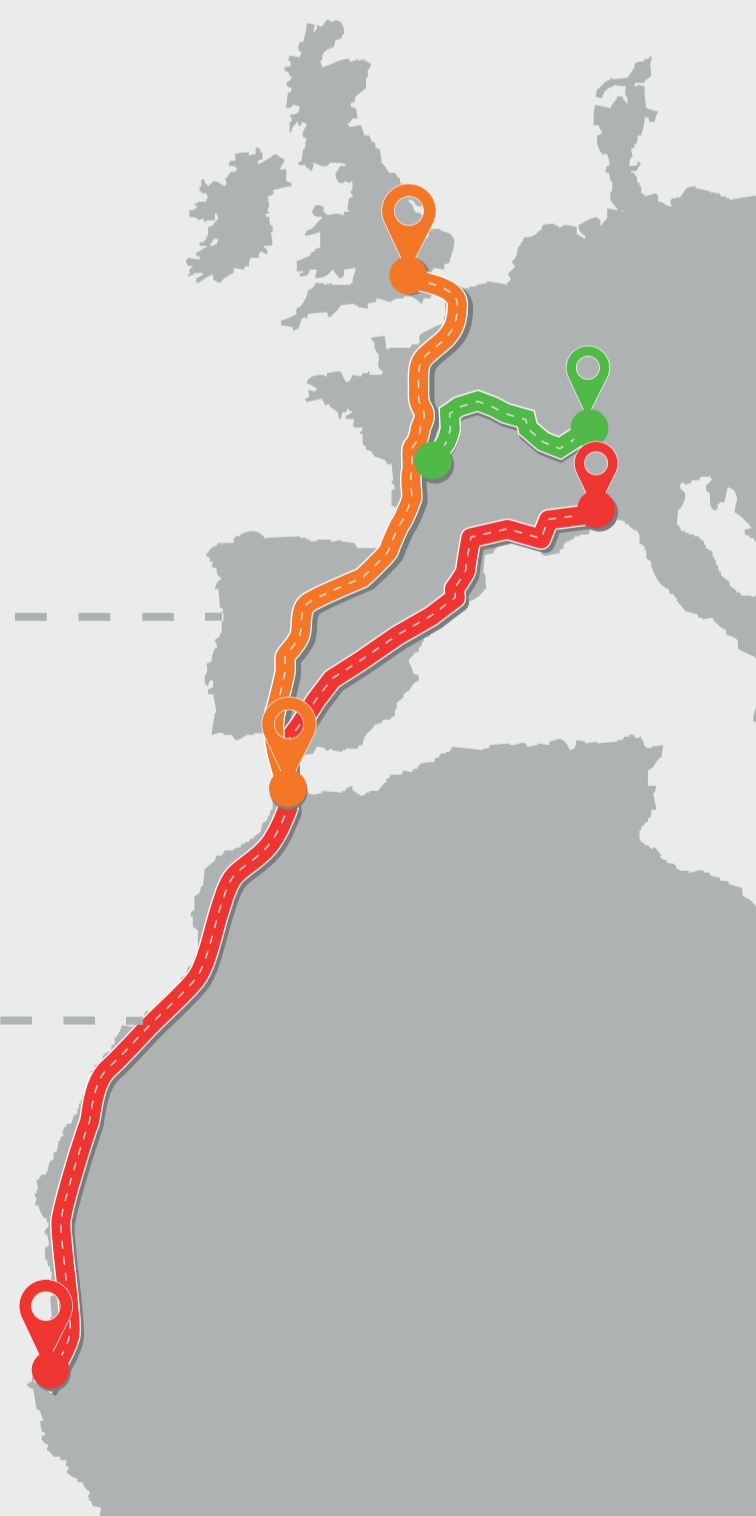
SI LE CO<sub>2</sub> ÉMIS POUR LA PRODUCTION D'UN REPAS ÉTAIT COMPARÉ À UN TRAJET EN VOITURE.



**VEGAN : 618 KM**  
SANS VIANDE ET SANS PRODUITS LAITIERS  
L'ÉQUIVALENT D'UN TRAJET : **BESANÇON > POITIERS**

**VÉGÉTARIEN : 2427 KM**  
SANS VIANDE ET AVEC PRODUITS LAITIERS  
L'ÉQUIVALENT D'UN TRAJET : **LONDRES > TANGER**

**OMNIVORE : 4758 KM**  
AVEC VIANDE ET PRODUITS LAITIERS  
L'ÉQUIVALENT D'UN TRAJET : **MARSEILLE > DAKAR**



« PASSER À UN RÉGIME SANS VIANDE NI PRODUITS LAITIERS NI ŒUFS REVIENT À ÉMETTRE MOINS D'ÉMISSIONS CARBONE QUE CONDUIRE UNE PRIUS. » programme des Nations Unies pour l'Environnement (UNEP)

Sources :  
- Gerber, Pierre J, et FAO. 2013. Tackling Climate Change through Livestock: A Global Assessment of Emissions and Mitigation Opportunities, Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.  
- FAO, Global Forest Resources Assessment 2010: Main Report. 2010. FAO Forestry Paper 163. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.  
- IPCC, 2014. Climate Change 2014: Mitigation of Climate Change. Contribution of Working Group III to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change.  
- PRODES, 2015. Projet de développement stratégique brésilien, programme de monitoring par satellite de la forêt amazonienne du Brésil, OBT.

Rejoignez le mouvement !



création graphique : www.LASKOM.fr



# L'eau EN PÉRIL

Vitale, fragile, l'eau est une ressource naturelle mise en péril par l'ampleur des productions animales.  
**Quand élevage rime avec gaspillage.**

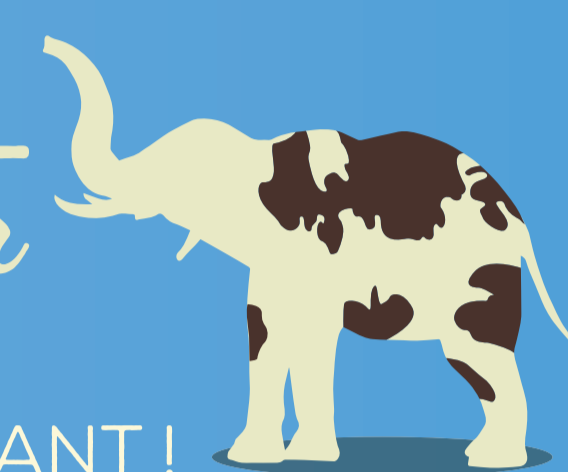
## LA PRODUCTION DE PRODUITS ANIMAUX NÉCESSITE ÉNORMÉMENT D'EAU

Il faut de l'eau pour produire les céréales que les animaux consomment (on donne aussi des céréales aux animaux élevés en pâturage) et, bien sûr, il faut de l'eau pour abreuver les animaux.

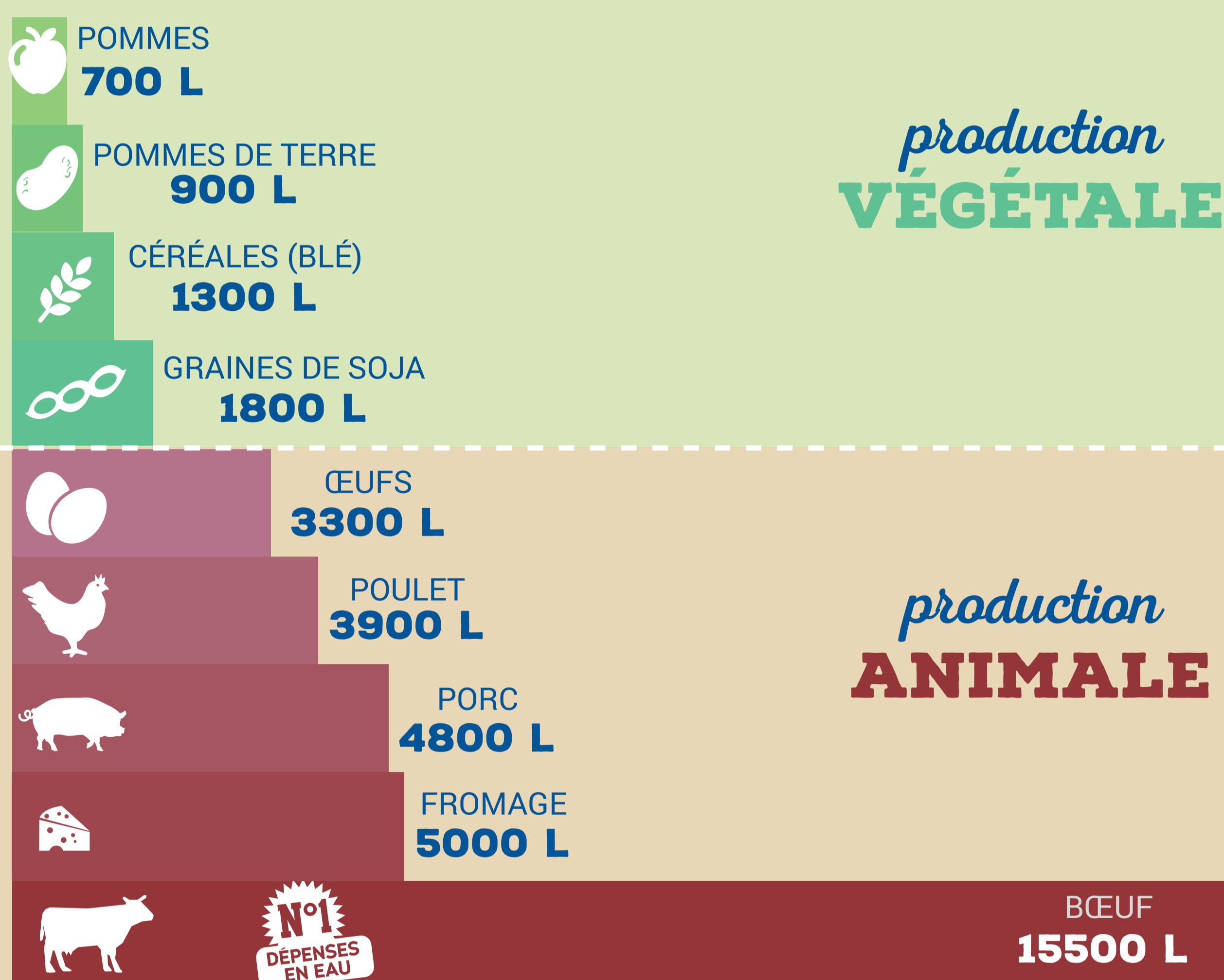
UNE VACHE EN LACTATION BOIT JUSQU'À

**130 L**  
d'eau/jour

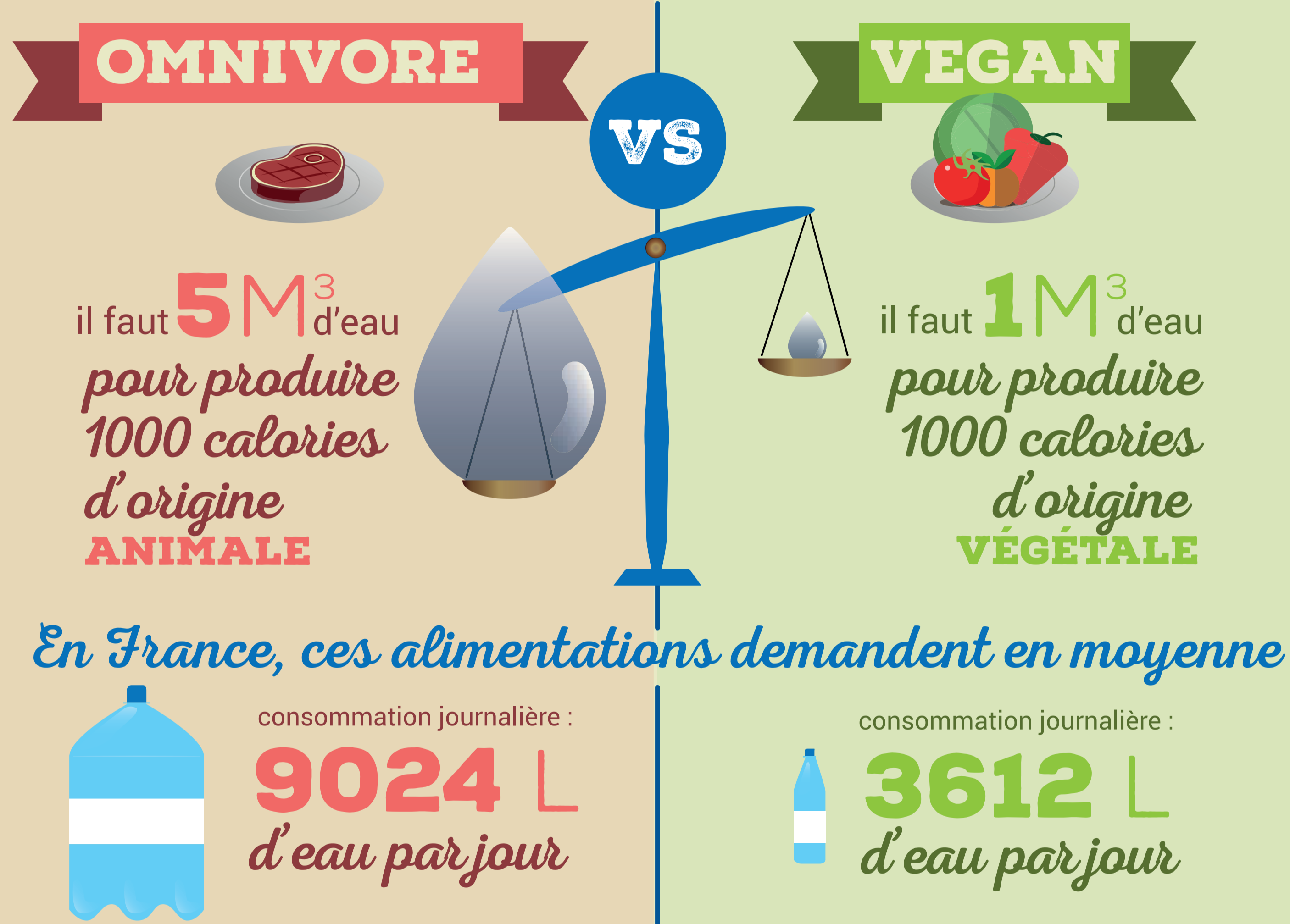
SOIT AUTANT QU'UN ÉLÉPHANT !



### LITRES D'EAU UTILISÉS pour produire 1 kilo d'aliments



### CONSOMMATION D'EAU pour une alimentation quotidienne



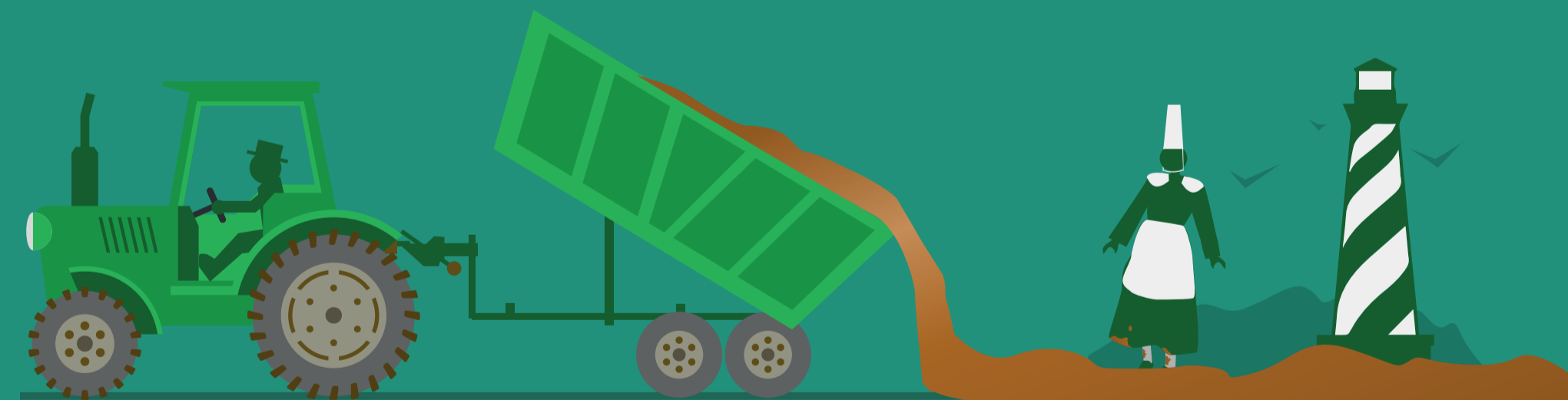
## L'ÉLEVAGE POLLUE L'EAU

L'élevage est la plus grande source de polluants de l'eau à cause des déchets animaux, antibiotiques, hormones, engrais et pesticides utilisés pour les cultures fourragères.

L'accumulation de nitrates et de phosphore est responsable de l'essor des algues vertes et de la dégradation des récifs coralliens, ce qui cause la mort de nombreux êtres vivants.

L'élevage y contribue notamment par les rejets de lisiers et par l'excès d'engrais apporté aux cultures de céréales destinées à nourrir le bétail.

*En Bretagne, la population d'animaux d'élevage produit au minimum l'équivalent de la pollution organique de 60 millions d'habitants...*



soit l'équivalent des excréments de la population française répandus sans traitement sur le sol breton.

*En mer, les rejets d'une ferme piscicole de moyenne importance produisant 3 120 tonnes de saumon sont équivalents aux rejets d'une ville de 50 000 habitants.*

Sources :  
- FAOSTATS : <http://faostat.fao.org/site/610/default.aspx>  
- Hardy, R.W. (2000). Urban Legends and Fish Nutrition. *Aquaculture Magazine* 26(6):47-50.  
- Renault D. (FAO), 2002. Value of virtual water in food, principles and virtues. Rome : Food and agriculture organisation of the United Nations.  
- Water footprint network : <http://waterfootprint.org>

Rejoignez le mouvement !



[www.L214.com](http://www.L214.com)

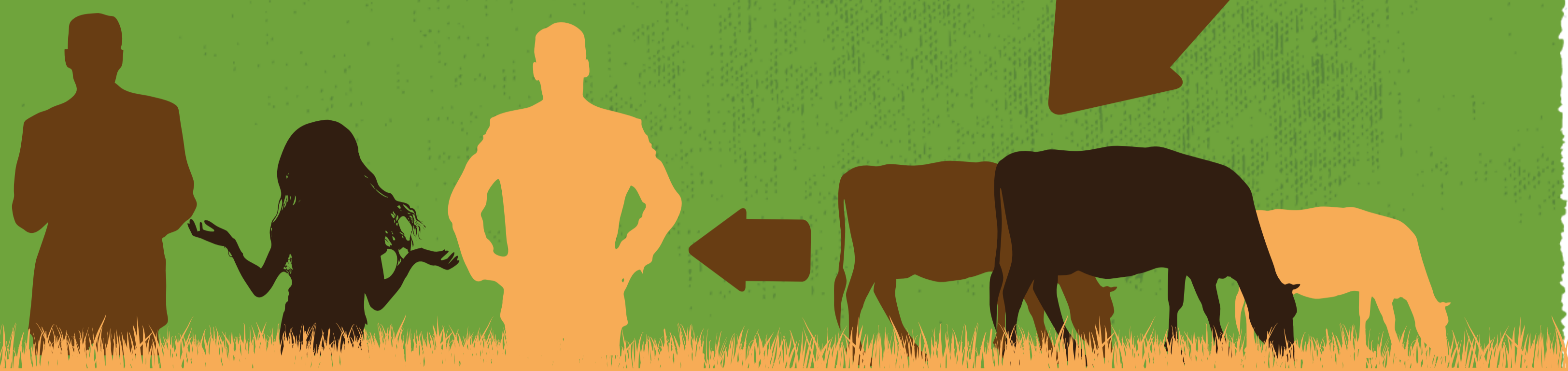
[www.vegan-pratique.fr](http://www.vegan-pratique.fr)

[www.viande.info](http://www.viande.info)

création graphique : [www.LASKOM.fr](http://www.LASKOM.fr)



# QUAND NOTRE ALIMENTATION retire le pain DE LA BOUCHE D'AUTRUI



Tandis qu'environ 800 millions d'humains souffrent de malnutrition, d'énormes quantités de légumineuses et de céréales, denrées hautement nutritives et directement consommables par les humains, sont affectées à l'alimentation d'animaux d'élevage : **c'est un détour de production particulièrement inefficace et inéquitable.**



SONT CONSACRÉES à l'élevage

OU À LA production d'aliments pour le bétail



EN FRANCE, LA MOITIÉ DE LA PRODUCTION DE CÉRÉALES EST DESTINÉE À l'alimentation animale

PRÈS DE **85%** DE LA PRODUCTION MONDIALE DE SOJA EST DESTINÉE À l'alimentation animale



ENVIRON **800** MILLIONS D'HUMAINS SOUFFRENT de malnutrition



## OCCUPATION DU SOL

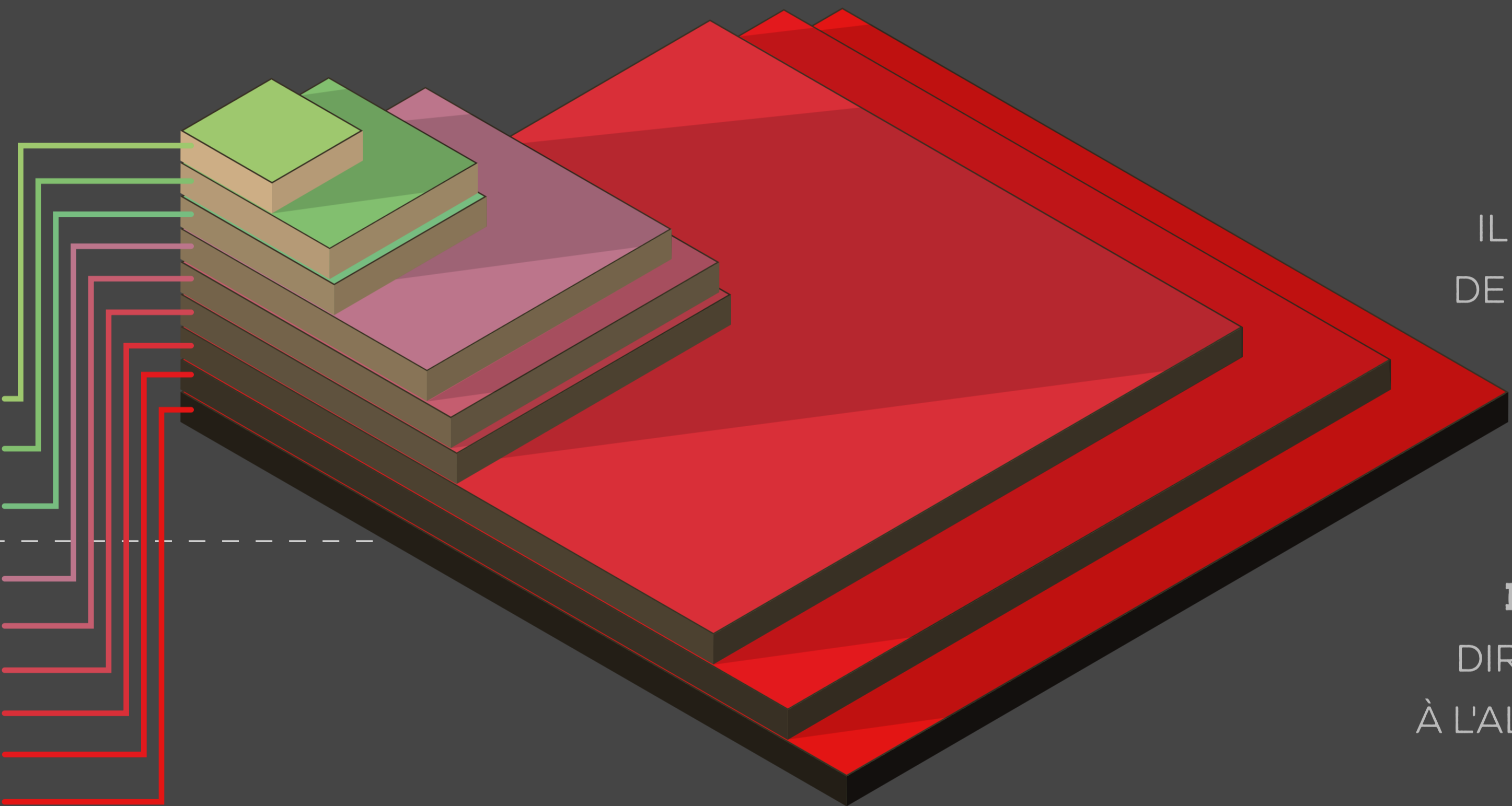
SURFACE AGRICOLE UTILISÉE POUR PRODUIRE UN KILO DE :

production VÉGÉTALE

FRUITS, LÉGUMES ET POMMES DE TERRE : **6 M<sup>2</sup>**  
 PAIN : **16 M<sup>2</sup>**  
 RIZ/PÂTES : **17 M<sup>2</sup>**

production ANIMALE

ŒUFS : **44 M<sup>2</sup>**  
 POULET D'ENGRASSEMENT : **53 M<sup>2</sup>**  
 COCHON : **55 M<sup>2</sup>**  
 POISSON : **207 M<sup>2</sup>**  
 BŒUF DE PÂTURAGE : **269 M<sup>2</sup>**  
 BŒUF AVEC FOURRAGE : **323 M<sup>2</sup>**



IL FAUT BEAUCOUP PLUS DE **TERRES AGRICOLES** POUR PRODUIRE **DE LA VIANDE** QUE POUR PRODUIRE **DES CÉRÉALES OU DES LÉGUMINEUSES** DIRECTEMENT DESTINÉES À L'ALIMENTATION HUMAINE

UNE BAISSÉ DE LA **PRODUCTION DE VIANDE**

ENTRAÎNERAIT UNE BAISSÉ DU COURS MONDIAL DES **DENRÉES VÉGÉTALES,**

FAVORISANT L'ACCÈS DES POPULATIONS À L'ALIMENTATION.



divisaient **2** PAR LEUR CONSOMMATION de viande,

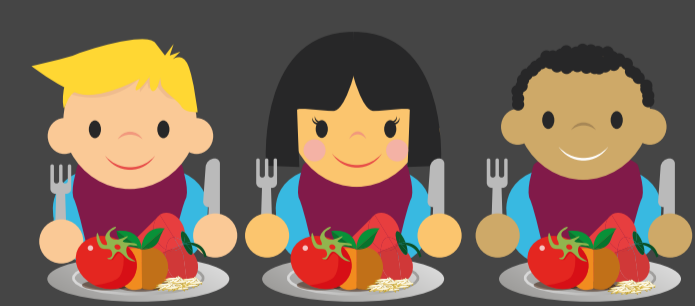
IL FAUT **3 À 10 KG** DE VÉGÉTAUX POUR PRODUIRE **1KG** DE VIANDE



LA **ration calorique** DES HABITANTS DU TIERS-MONDE **augmenterait**



ET AU MOINS **2,2** MILLIONS d'enfants



ÉCHAPPERAIENT À LA **malnutrition chronique**

**POUR UN MONDE PLUS JUSTE, VÉGÉTALISONS NOTRE ALIMENTATION !**

Sources :  
 - FAO, FIDA et PAM, 2014. L'état de l'insécurité alimentaire dans le monde 2014.  
 - FAO, 1992. Meat and meat products in human nutrition in developing countries. Rome : Food and agriculture organization of the United Nation.  
 - FAO, 2006. Livestock Long Shadow, Rome : Food and agriculture organization of the United Nation.  
 - Mission Climat de la Caisse des Dépôts, 2005. Agriculture et réduction des émissions de gaz à effet de serre, Note d'étude n°6, septembre 2005.  
 - Msangi S. and Rosegrant M., 2012. « Feeding the future's changing diets : implications for agriculture markets, nutrition and policy », in : Shenggen Fan et Rajul Pandya-Lorch, Reshaping agriculture for nutrition and health, Washington : International Food Policy Research Institute.  
 - Passion céréales (interprofession céréalière), 2014. Des chiffres et des céréales : l'essentiel de la filière.

Rejoignez le mouvement !



création graphique : www.LASKOM.fr





## LA SURCONSOMMATION DE PRODUITS ANIMAUX.

Les Occidentaux consomment trop de produits animaux,

ce qui accroît les risques de



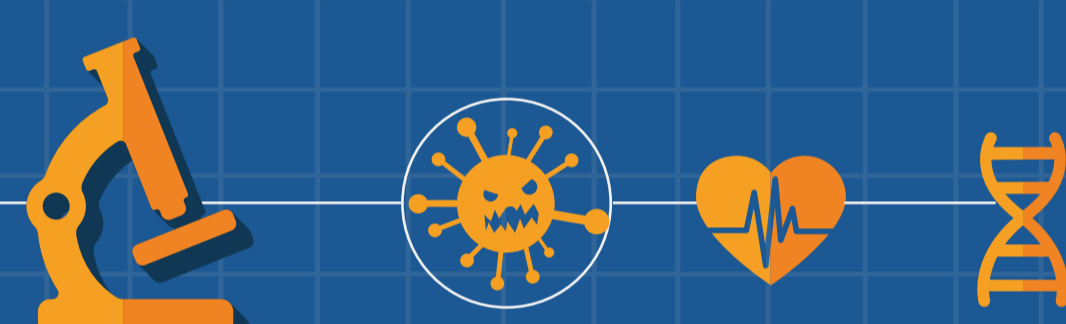
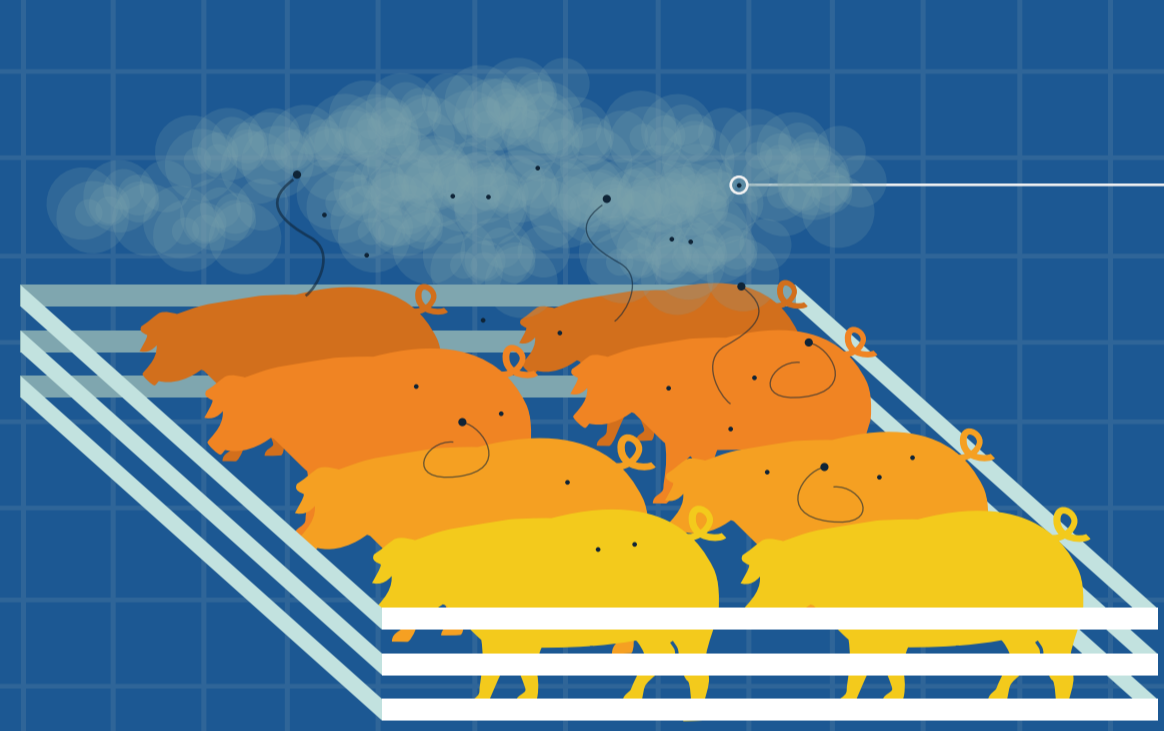
D'après l'**Academy of Nutrition and Dietetics\***, les alimentations végétariennes peuvent apporter des bénéfices dans la prévention de certaines pathologies, dont l'athérosclérose, le diabète de type 2, l'hypertension et l'obésité.

Le **Dietary Guidelines Committee** américain, qui sert de base scientifique aux recommandations nutritionnelles officielles du pays, incite à végétaliser son alimentation en faisant du régime végétarien l'un des trois régimes alimentaires de référence, et ajoute qu'il est bénéfique à l'environnement (notamment dans sa version végétalienne).

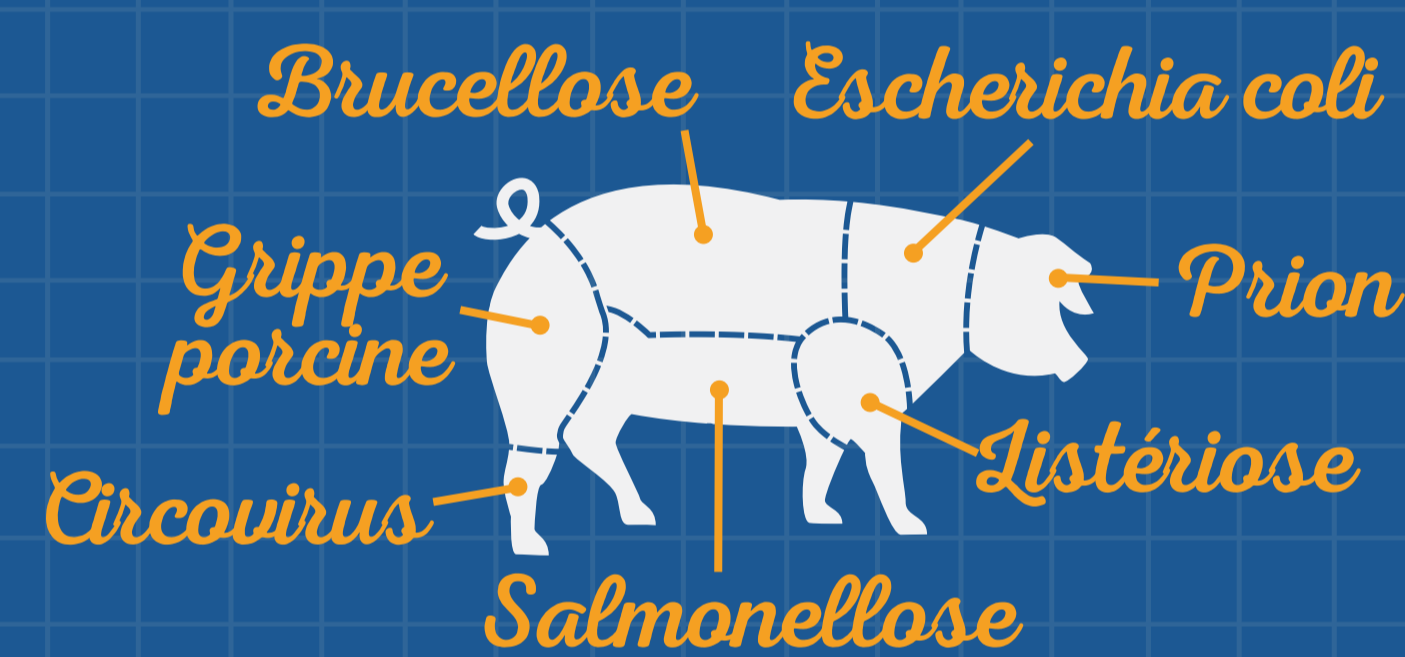
\*la plus grande association de nutritionnistes au monde

## L'ÉLEVAGE DE MASSE ACCROÎT LES ÉPIDÉMIES INFECTIEUSES.

Les élevages industriels confinent dans un espace réduit et clos un nombre extrêmement élevé d'animaux dont la diversité génétique est faible, **autant de conditions propices aux pathologies infectieuses.**



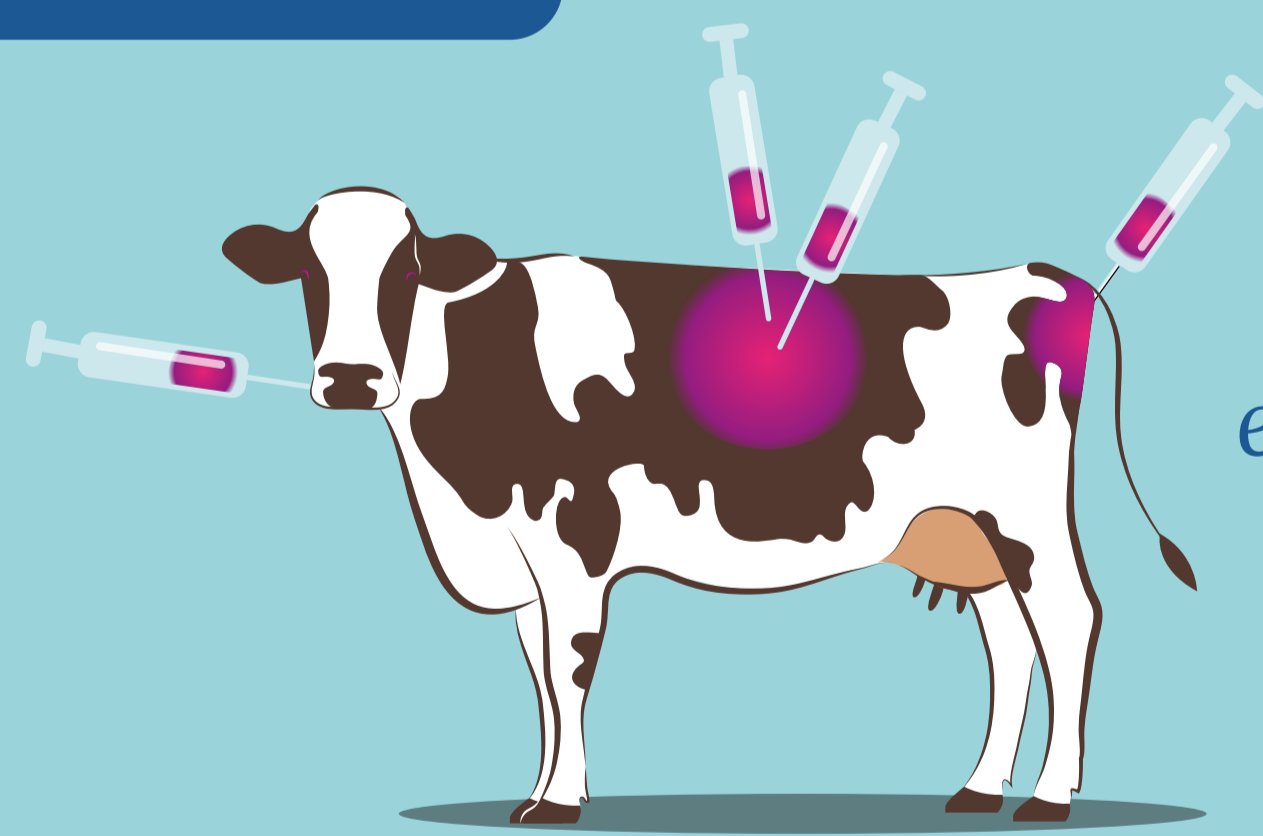
Régulièrement, des agents infectieux apparaissent et prolifèrent dans les élevages.



« Il n'est pas surprenant que les trois-quarts des nouveaux pathogènes ayant affecté les humains dans les dix dernières années proviennent des animaux ou des produits animaux. » (FAO)

## L'ANTIBIORÉSISTANCE

Les éleveurs administrent beaucoup d'antibiotiques aux animaux, non seulement lorsque des maladies surviennent, mais aussi **avant même qu'elles ne se présentent.**



en conséquence :



### FACE AUX BACTÉRIES RÉSISTANTES, LES ANTIBIOTIQUES NE SONT PLUS EFFICACES :

L'antibiorésistance est un problème majeur tant pour les animaux que pour les humains : des bactéries deviennent résistantes aux antibiotiques et certaines d'entre elles peuvent se transmettre d'une espèce à l'autre, humains compris. Pourtant, en élevage, des antibiotiques dits "de dernière ligne" sont utilisés de façon préoccupante alors qu'ils sont l'ultime recours lorsque les antibiotiques classiques ne sont plus efficaces.

Sources :  
 - ANSES, « Suivi des ventes d'antibiotiques vétérinaires », <https://www.anses.fr>, janvier 2015.  
 - Cullum-Dugan, Diana, et Roman Pawlak. 2015. « Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets ». *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 115 (5): 801-10. doi:10.1016/j.jand.2015.02.033.  
 - Harvard School of Public Health, 2015. « Calcium and Milk ». *The Nutrition Source*.  
 - Otte, Joachin, David Roland-Holst, Dirk Pfeiffer, Ricardo Soares-Magalhaes, Jonathan Rushton, Jay Graham, et Ellen Silbergeld. 2007. « Industrial livestock production and global health risks ». *Pro-Poor Livestock Policy Initiative Research - Report*. Rome, Italy: FAO. [http://r4d.dfid.gov.uk/PDF/Outputs/Livestock/PPLPrep-hpai\\_industrialisationrisks.pdf](http://r4d.dfid.gov.uk/PDF/Outputs/Livestock/PPLPrep-hpai_industrialisationrisks.pdf).  
 - Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee (DGAC). <http://www.health.gov/dietaryguidelines/2015-scientific-report/>

Rejoignez le mouvement !



création graphique : [www.LASKOM.fr](http://www.LASKOM.fr)



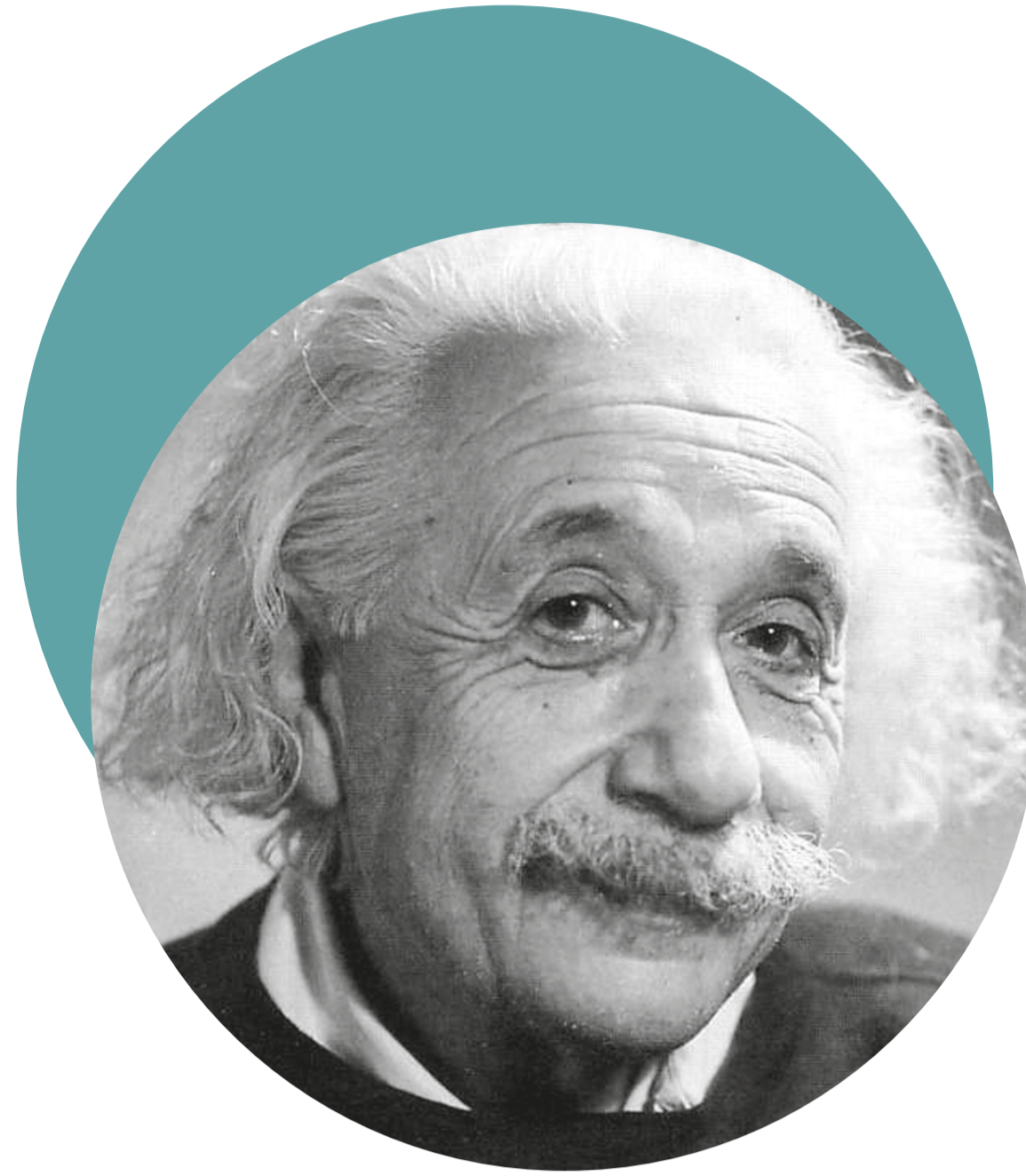
# Ils ont FRANCHI le pas

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.



# LES *animaux* & NOUS

Chacun sait aujourd'hui que les animaux peuvent être heureux ou malheureux. Nous chérissons chiens et chats, mais pensons rarement aux animaux qui finissent dans les assiettes.

Chaque jour, en France, 3 millions d'animaux sont brutalement tués dans les abattoirs. Des dizaine de millions de poissons violemment pêchés sont livrés à une lente asphyxie.

De leur naissance à leur mort programmée, la liste de ce que ces animaux subissent est longue et terrifiante. Loin des regards, dans d'immenses hangars sans fenêtre, des millions d'animaux vivent entassés, sans soleil et sans air frais. En proie à l'ennui et au stress, ils développent des comportements stéréotypés, d'agressivité ou de prostration. Nombre d'entre eux meurent dans les élevages ou pendant le trajet vers l'abattoir. Tuer les animaux dans les abattoirs sans les faire souffrir est impossible : dans un abattoir, on tue un poulet chaque seconde, une vache chaque minute.

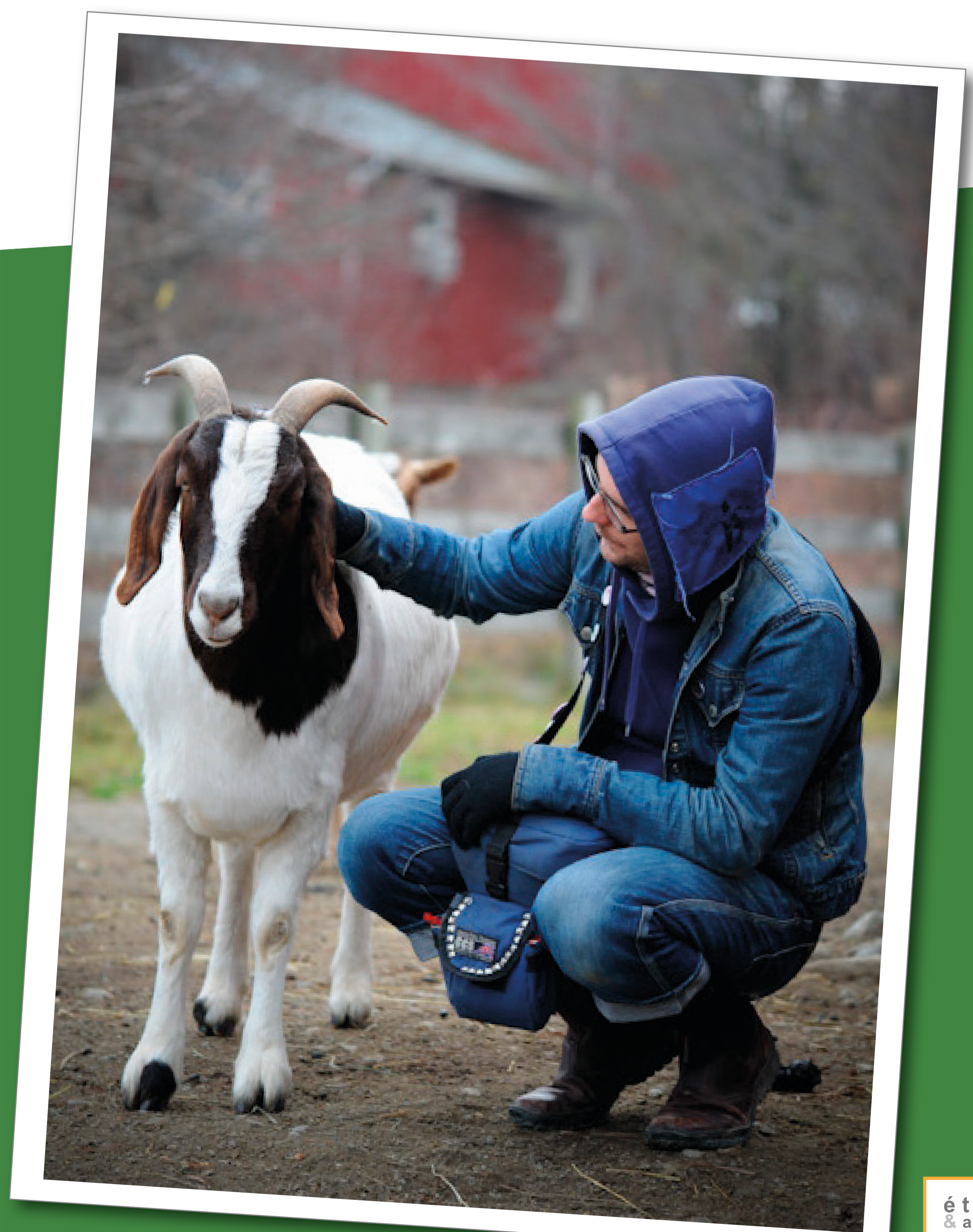
## ***Nous avons encore beaucoup à apprendre sur la vie mentale des animaux***

D'innombrables manifestations d'altruisme, d'affection et d'empathie entre animaux, même inter espèces, font de nos jours l'objet d'études approfondies. De nombreux animaux sont aussi capables de ruser, de mentir ou d'élaborer des stratégies. Des grands singes, des oiseaux et même des poissons utilisent des outils.

Les scientifiques parlent de cultures animales.

**Chaque jour, davantage de voix s'élèvent pour changer le sort des animaux. Chacun de nous a le pouvoir d'épargner des souffrances aux animaux et de leur sauver la vie.**

*Il est désormais établi que les animaux sont sentients : ils sont conscients, doués d'émotions, capables de ressentir plaisir ou souffrance.*







# Le FUTUR est végé tal

Vivre vegan, pour que tout le monde y gagne !

**Pour manger de la viande**, du poisson, des œufs ou des produits laitiers, **des animaux sont mutilés**, sélectionnés ou éliminés, enfermés, inséminés, engraisés, transportés et tués.

**La bonne nouvelle,**  
*c'est que nous pouvons vivre en bonne santé sans viande et sans produits animaux !*

Surprenante, classique ou créative :

**la cuisine végétalienne**, c'est la découverte de recettes savoureuses et variées, du plat traditionnel revisité à l'innovation culinaire déjantée.

Une multitude de livres, de blogs et de sites sont là pour aider à se lancer : **une invitation à se régaler !**

Les grandes surfaces et les magasins bio proposent désormais des laits végétaux, ainsi que des plats préparés et produits 100% végétaliens.

Les fruits et les légumes, les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots...) et les céréales (riz, blé...) constituent une bonne base pour cuisiner végétal.

**Au quotidien, une personne vegan est une personne comme les autres.**

Elle a simplement choisi de modifier sa façon de consommer et d'agir en tenant compte des animaux. Elle observe par exemple les animaux dans la nature sans les chasser, adopte une alimentation végétale, choisit des vêtements sans fourrure ou sans cuir et utilise des produits cosmétiques et d'entretien non testés sur les animaux.

## Des animaux sauvés

Les effets d'une alimentation végétale sont immédiats : **vous réduisez immédiatement le nombre d'animaux tués dans les abattoirs.** Comme des millions de personnes dans le monde, vous pouvez leur laisser la vie sauve chaque jour en cessant de les manger, et ce dès votre prochain repas !

Une étude a démontré qu'une personne  
**mangeait en moyenne  
7000 animaux**  
au cours de sa vie.

**Autant d'êtres dont le sort  
ne dépend que de nous.**

## C'est la forme !

Les régimes végétariens (y compris végétaliens) menés de façon appropriée sont bons pour la santé, adéquats sur le plan nutritionnel et bénéfiques pour la prévention et le traitement de certaines maladies. Les alimentations végétariennes bien conçues sont appropriées à tous les âges de la vie, y compris pendant la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance et l'adolescence, ainsi que pour les sportifs.

**Academy of Nutrition and Dietetics**  
la plus grande association de nutritionnistes au monde

Retrouvez  
astuces, recettes  
et conseils sur :  
[www.vegan-pratique.fr](http://www.vegan-pratique.fr)



# Titou, Poulette rescapée

“Titou devait  
finir en nuggets.”

Cette poulette a été sauvée alors qu'elle était encore un poussin au couvoir, anonyme parmi des milliers d'autres poussins, promise comme eux à l'enfer d'un élevage intensif.

Comme tous les poulets de chair (mâles et femelles), Titou est issue d'une race sélectionnée génétiquement pour produire un maximum de chair le plus vite possible.

Étant donné que les pattes, le cœur, le squelette et les poumons de ces oiseaux ne suivent pas la croissance accélérée de leurs muscles, beaucoup sont atteints de malformations cardiaques, victimes de fractures ou n'arrivent même pas à tenir sur leurs pattes.

**Les poulets de chair sont tués  
à l'abattoir vers leur 40<sup>ème</sup> jour.**

Mais dans les élevages des millions d'entre eux meurent avant, des causes de ces malformations ou de faim et de soif car ils n'auront jamais réussi à atteindre les points d'eau et de ravitaillement.

**Titou n'aurait pas dû  
vivre plus de 40 jours.**

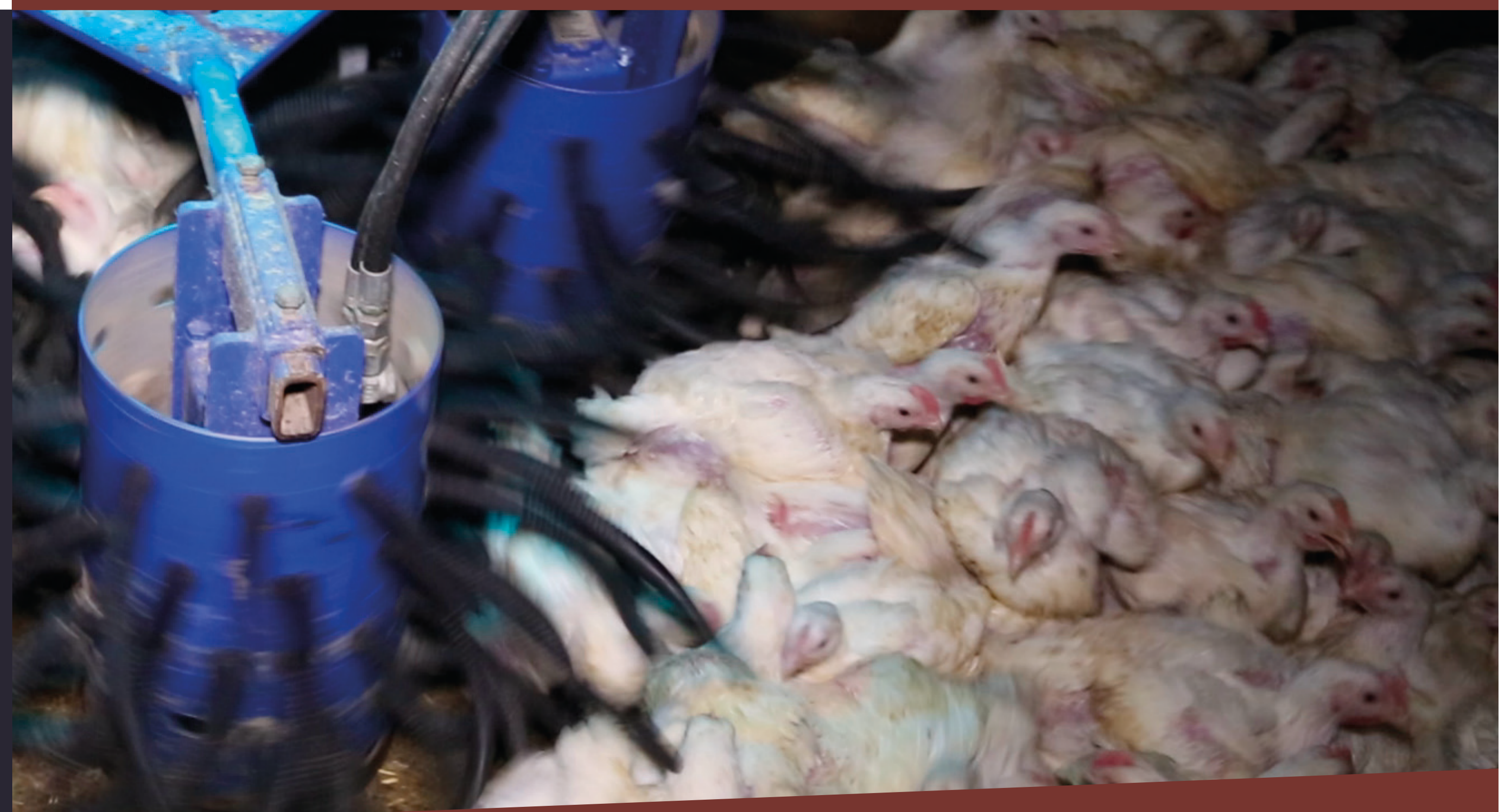
Grâce à des soins constants et à l'attention reçus, **Titou est toujours en vie à l'âge de six mois.** Un record de longévité pour un poulet de chair.

**Elle aurait dû connaître l'enfer**

Titou aurait été ramassée à la main ou "aspirée" avec une véritable moissonneuse, puis elle aurait été propulsée dans une caisse avant de partir vers l'abattoir. Elle aurait vu la lumière du jour pour la première et dernière fois de sa vie lors de cet unique et dernier voyage. Puis, elle aurait été suspendue par les pattes, électrocutée et saignée ; beaucoup d'oiseaux sont mal étourdis par l'électrocution et saignés en pleine conscience.



**740 millions de poulets,**  
(soit 80% des poulets élevés et tués en France)  
sont **entassés** par milliers dans  
des hangars à lumière artificielle  
et dans une promiscuité extrême :  
**de 18 à 25 oiseaux  
par mètre carré !**





# Ce matin *un* **Lapin...**



Quiconque a partagé un peu de sa vie avec un lapin sait qu'il a sa propre personnalité et qu'il peut se montrer très attaché à la personne qui s'occupe de lui. Le simple fait de se laisser caresser est une marque de confiance infinie de la part d'un lapin. Mais si les lapins sont des animaux « de compagnie », ils sont aussi la cible des chasseurs, victimes de l'expérimentation animale et élevés par millions pour leur chair et leur fourrure.

**En France, aujourd'hui, plus de 99% des lapins élevés pour leur chair sont enfermés dans des cages.**



Alors que dans la nature les lapins creusent des terriers, le sol grillagé des cages leur blesse les pattes. Les lapins libres peuvent courir jusqu'à 60km/h ; en cage, aucun d'eux ne peut bouger sans déranger un autre animal, et ils sont contraints à rester quasiment immobiles. Ils ne peuvent pas se dresser, ni se cacher, bondir, ronger, creuser ou établir des rapports sociaux. Chaque jour, ils consomment les mêmes granulés destinés à les engraisser, ils ne connaissent que les barreaux de leur cage et leur courte vie s'écoule dans un ennui profond.



**36 millions de lapins sont ainsi élevés pour leur chair chaque année en France.**

**Un lapin sur quatre ne survit pas à l'épreuve de l'élevage et meurt avant même d'être tué.**

Les lapins reçoivent pourtant trois fois plus d'antibiotiques que les cochons et les poulets.

**Chaque lapin dont la viande s'étale en boucherie ne demandait qu'à profiter du bonheur de vivre.**

**CETTE ZONE CORRESPOND À LA SURFACE DONT DISPOSE CHAQUE LAPIN DANS UN ÉLEVAGE EN CAGE.**



**POUR SA VIE ENTIÈRE**



# Canards, Oies

## un rêve de *ciel* et *d'eau*



Les canards et les oies sont des oiseaux migrateurs qui parcourent chaque année des milliers de kilomètres, parfois à très haute altitude pour certaines espèces d'oies, ou à la nage pour certaines espèces de canards. En effet, ce sont aussi d'excellents nageurs aux pieds palmés pour qui l'eau est un élément essentiel.

**Certains canards ne sont pas migrateurs.** Alors que leurs congénères sont équipés pour accumuler des réserves de graisse en vue de la migration, les canards de Barbarie (originaires des régions tropicales d'Amérique du Sud) sont dépourvus de cette aptitude. C'est d'ailleurs pour cette raison que ces derniers ont été choisis, ainsi que les hybrides qui en sont issus (les canards Mulards), pour la production de foie gras : lors de la suralimentation imposée par le gavage, leur foie se dérègle immédiatement et se gonfle anormalement de graisse. Cet état est reconnu comme pathologique.

Selon la réglementation européenne, on ne doit pas alimenter les animaux **"de telle sorte qu'il en résulte des souffrances ou des dommages inutiles"**.

**Pourtant ...**



**Pour le foie gras,** 2 fois par jour pendant 12 jours les oiseaux sont gavés, généralement à la pompe hydraulique ou pneumatique. **1 million d'oiseaux meurent pendant le gavage.**

Pendant le gavage, les oiseaux sont maintenus enfermés dans d'étroites cages au sol grillagé.

80 millions de canetons naissent chaque année dans les couvoirs en France, où une grande partie des femelles sont tuées à la naissance car leur foie est jugé non conforme aux attentes du marché.

**Le gavage est interdit dans 23 des 28 pays d'Europe**

*Le foie gras*, les chiffres :

**29%** des Français refusent d'acheter du foie gras pour des raisons éthiques (chiffres en hausse) source : OpinionWay, 2014

**47%** des Français sont favorables à l'interdiction du gavage. source : Sondage OpinionWay, 2014

**75%** du foie gras mondial est produit et consommé en France.

**97%** des oiseaux gavés sont des canards. 3% sont des oies.





**La mortalité des canards pendant la période de gavage est multipliée par 9.**

**"Le gavage, tel qu'il est pratiqué aujourd'hui, est préjudiciable au bien-être des oiseaux"**

extrait du rapport du Comité scientifique de la santé et du bien-être des animaux de la Commission européenne

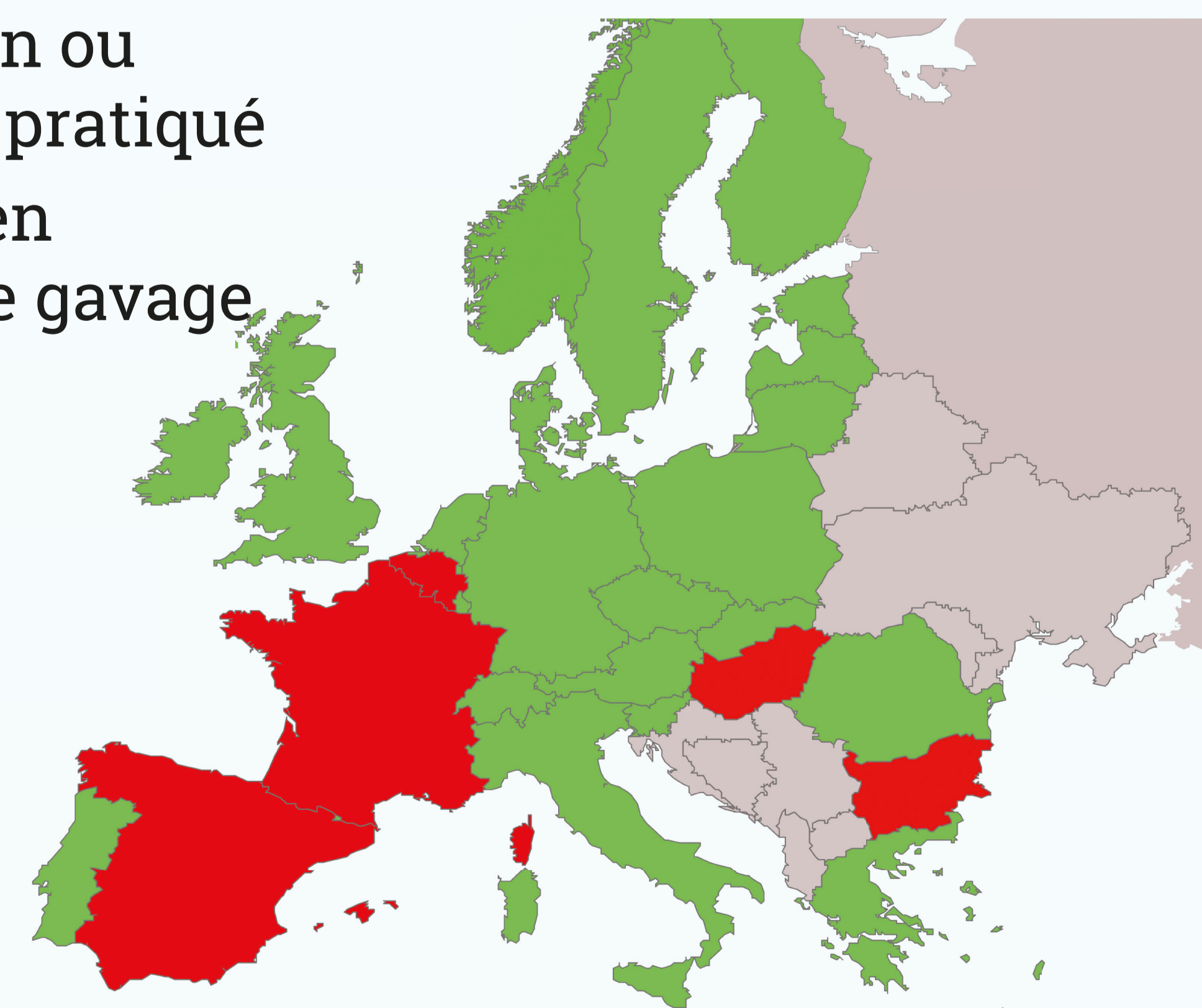
### Le gavage à travers l'Europe

-  pays européen où le gavage est pratiqué
-  pays européen interdisant le gavage



**Refusons le foie gras**

[www.stopgavage.com](http://www.stopgavage.com)







[www.estherthewonderpig.com](http://www.estherthewonderpig.com)

## **l'histoire d' Esther**

**Adoptée bébé par un couple de Canadiens qui pensait adopter un cochon nain, Esther pèse aujourd'hui 170 kg ! Esther, curieuse et intelligente, a vite su ouvrir les portes, le frigo et les armoires. Elle adore s'amuser et les câlins, et c'est volontiers que chiens, truie et humains partagent les jeux les plus divers et les marques d'affection.**

**Dans les élevages, on coupe la queue et meule les dents des porcelets, pour limiter une agressivité exacerbée par la promiscuité imposée et les mâles sont castrés sans anesthésie.**



Les cochons sont des animaux joueurs, qui apprécient par exemple beaucoup les ballons de football ou certains jeux vidéos lorsque ceux-ci sont adaptés à leur morphologie. La plupart des cochons comprennent que le cochon qu'ils voient dans un miroir est en fait leur propre reflet.

Les cochons sont pourtant parmi les animaux les moins bien traités dans les élevages, et les clichés les décrivent comme des animaux laids, sales et stupides.

**Si nous reconnaissons les cochons comme les êtres intelligents, espiègles et affectueux qu'ils sont, pourrions-nous continuer à les manger ?**

Les cochons passent leur vie enfermés dans d'immenses hangars, entassés, sur un sol qui leur blesse les pieds, dans un ennui profond.

Si elles étaient en liberté, les truies construiraient un nid douillet et caché pour donner naissance à leurs petits. Dans les élevages, elles mettent bas dans des cages où elles peuvent seulement se lever ou se coucher. Ces mères attentionnées ne peuvent créer aucun lien affectif avec leurs petits. Elles sont maintenues jusqu'à la moitié de leur vie en cage.

**Pour une tranche de jambon, quelques lardons ou une boîte de pâté, 25 millions de cochons sont ainsi élevés puis tués chaque année en France.**



# Heureux comme un poisson dans l'eau ?

- > Il existe plus de 30 000 espèces de poissons extrêmement diversifiées.
- > **Les poissons ressentent la douleur et ont une mémoire à long terme.**
- > Chaque animal a différents traits de personnalité et reconnaît ses congénères individuellement.
- > Ils apprennent par observation mais également auprès des autres et peuvent former des groupes sociaux complexes

**Un exemple frappant de mémoire visuelle est celui des gobies.** Ces poissons vivent en zone côtière, dans des petits bassins qui se forment à marée basse dans les rochers. Lorsqu'un oiseau essaye de les manger, les gobies sautent d'une mare à un autre, sans s'écraser contre la roche. **Comment font-ils, sachant qu'ils ne peuvent voir les autres mares ?**

En fait, ils mémorisent la topographie des lieux pendant la marée haute, voient où se trouvent les creux et en déduisent la position des flaques à marée basse.

**Une expérience dans un bassin artificiel a montré qu'il leur suffit d'une seule session à marée haute pour mémoriser la topographie du bassin.**

Comme pour **l'élevage** des animaux terrestres, l'aquaculture repose massivement sur des méthodes imposant des conditions de vie insoutenables pour les animaux : densités énormes, stress, maladies, parasitisme, blessures... En plus, l'aquaculture accroît la demande de produits de la pêche, car les poissons d'élevage sont souvent des carnivores nourris avec des farines et huiles de poissons sauvages. Il faut entre 2,5 et 5 kg de poisson pour produire 1 kg de poisson d'aquaculture.

Les pieuvres et les poulpes présentent des capacités de mémorisation et d'apprentissage remarquables. Ils ressentent la douleur, tout comme les homards, les crabes et les crevettes.



Credits photos: Bill Curtsinger / National Geographic

Artisanale ou industrielle, durable ou en élevage, **la pêche** impose toujours une agonie longue et douloureuse à ses victimes, qui peut durer jusqu'à 4 heures.

La course à l'armement technique des bateaux de pêche permet de pêcher dans les eaux toujours plus profondes et ne laisse aucune chance aux poissons.

Plus de 1000 milliards de poissons sont pêchés chaque année.



credit photos: Animal Equality

## LEXIQUE

« **pêche fantôme** » : les équipements de pêche perdus en mer causent pendant des années l'agonie d'innombrables oiseaux, mammifères, poissons, tortues...

« **prises accessoires** » : parfois jusqu'à 90% des animaux capturés sont des poissons trop jeunes et des espèces non désirées (tortues, dauphins, autres espèces de poissons...), qui sont rejetés à la mer morts ou agonisants.

« **Surpêche** » : les poissons ne se reproduisent pas assez vite pour « remplacer » leurs congénères pêchés et la population de poissons diminue d'une année à l'autre.



# les Vaches,

ces mères  
attentionnées



Les vaches sont des animaux sociaux dont les troupeaux sont dirigés par la vache la plus expérimentée. Des vaches amies broutent ensemble et se toilettent mutuellement. Certaines se servent de leurs cornes comme des « mains » pour ouvrir des portes, tourner des robinets, actionner des pompes à eau ! Pour des raisons pratiques, on empêche souvent leurs cornes de pousser en brûlant le bourgeon naissant chez les veaux : cet « écornage » est une douloureuse mutilation.

Dans la production laitière, les petits sont arrachés à leurs mères en général dès la naissance ou dans les 24 heures. Les vaches et leurs veaux se cherchent et meuglent parfois désespérément pendant des jours. Brebis et agneaux, chèvres et chevreaux, tous connaissent le déchirement de la séparation, puisque le lait est réservé à la consommation humaine.

**Vaches, brebis, chèvres sont en effet des mères qui ne demandent qu'à s'occuper tendrement de leurs petits et à les protéger.**

Lorsqu'elle sont libres, les vaches choisissent avec soin l'endroit où accoucher, et le lien entre la mère et le veau se noue très rapidement après la naissance. Les vaches n'hésitent pas à prendre en charge les veaux de leurs congénères si besoin.

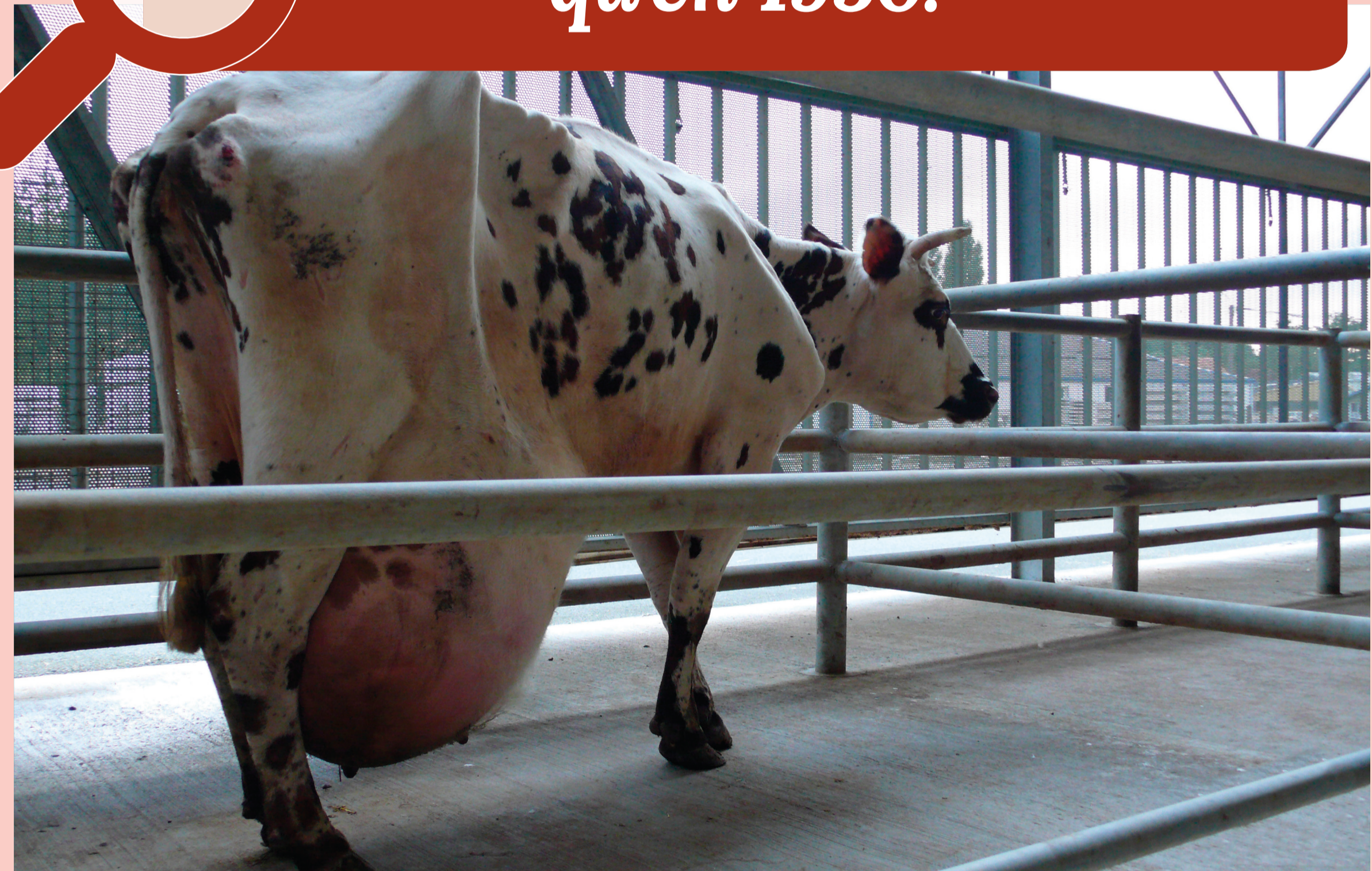
**Pour augmenter leur production, les vaches sont inséminées environ tous les 12 mois, donnant naissance chaque année à des centaines de milliers de veaux.**

Leur vie commence par la séparation d'avec leur mère, puis ils sont placés seuls dans des cases individuelles souvent à peine plus grandes qu'eux, parfois sans litière. **Les mâles sont engraisés puis tués**, la plupart des femelles renouvelle le cheptel.

Épuisées au bout d'environ cinq ans de production, **elles sont envoyées à l'abattoir** et finissent généralement en steak haché.

**On peut vivre en bonne santé sans produits laitiers, apprenons à nous en passer pour que toutes les mères puissent câliner leurs petits.**

Sélectionnée génétiquement,  
**une vache produit aujourd'hui  
3 fois plus de lait  
qu'en 1950.**



Pendant leur grossesse, les vaches laitières continuent à être traitées. **Le scientifique John Webster estime que cet effort épuisant fourni quotidiennement par leur organisme reviendrait, pour un être humain, à l'énergie dépensée par une course folle de six à huit heures par jour.**







# Un cheval nommé *Crystal*

## Qui était Crystal ?

Cette jument était-elle la préférée des enfants dans un centre équestre ou a-t-elle gagné des concours, au prix d'un entraînement impitoyable ? A-t-elle connu la douceur des caresses ou la peur des cravaches ? Aujourd'hui, sa vie s'échange contre quelques billets dans l'indifférence. Bientôt, son corps découpé sera vendu sous cellophane dans un supermarché...



Les chevaux peuvent se nourrir d'un très grand nombre d'aliments végétaux (herbe, feuillage, tiges, écorces, racines...).

Quand on leur en laisse la possibilité, ils vivent en groupes sociaux stables et hiérarchiques. Chez les chevaux sauvages, les étalons vivent en général dans des groupes de mâles avant de prendre la tête d'un groupe mixte.

Les chevaux ont des capacités cognitives variées : apprentissage, catégorisation, mémorisation, intelligence sociale et résolution de problèmes.

Les chevaux se lient d'amitié avec un ou deux autres chevaux, et ce durant toute leur vie. Ils pratiquent alors le toilettage mutuel, dorment, mangent, et se promènent souvent ensemble.



## Peu de pays consomment autant de chevaux que la France.

Chaque jour, des chevaux réformés des courses, des centres équestres, ou simplement devenus indésirables, sont conduits à l'abattoir ou expédiés vivants en Italie et en Espagne, avec toujours le couteau comme destination finale.

**Mais le continent américain est le premier fournisseur de la viande chevaline consommée en Europe.**

En Amérique, les chevaux en fin de carrière, jugés inutiles, sont bradés pour la boucherie. Vieux, malades, épuisés, ils attendent regroupés dans d'immenses parcs d'engraissements, exposés aux rudes conditions climatiques et sans aucun soin, avant d'être transportés vers l'abattoir parfois pendant plus de 24 heures, sans eau ni nourriture.

L'Argentine, le Canada, le Brésil, le Mexique, l'Uruguay, **tuent ainsi chaque année plusieurs centaines de milliers de chevaux** dont la viande garnira les assiettes des consommateurs de l'UE, de la Russie, du Japon, ou de la Suisse.



# Câlin

# comme une poule



## CERVELLE D'OISEAU ?

Mises en confiance, les poules peuvent venir manger dans la main et recherchent la compagnie et l'affection des humains, s'endormant sur leurs genoux ou perchées sur leur épaule.

À l'état sauvage, ces oiseaux vivent par petits groupes composés d'un coq et d'une vingtaine de poules. Ils adorent picorer, prendre des bains de poussière, gratter le sol. Ils dorment perchés en hauteur, parfois à plusieurs mètres du sol quand ils en ont la possibilité.

Poules, poulets et poussins apprennent essentiellement par observation et imitation. Il suffit que quelques poules acquièrent un nouveau comportement pour que celui-ci se répande dans tout le groupe. Les poules peuvent même apprendre en observant d'autres poules sur un écran de télévision ! Tous les gallinacés domestiques sont issus des poules sauvages bankiva qui vivent dans les forêts du sous-continent indien et en Asie du sud-est, mais les poules et les poulets présents dans les élevages ont fait l'objet d'une sélection génétique intense, lourde de conséquences.

## PAS RENTABLES... DONC TUÉS !

Parce qu'ils ne pondent pas, plus de 50 millions de poussins mâles de race "pondeuse" sont systématiquement broyés vivants ou gazés chaque année en France dès le premier jour de leur vie. Le même sort attend les poussins femelles chétifs, malades ou malformés.

**CETTE ZONE CORRESPOND À LA SURFACE RÉGLEMENTAIRE DONT DISPOSE CHAQUE POULE DANS UN ÉLEVAGE EN CAGE.**



**POUR SA VIE ENTIÈRE**

### Les œufs, explications :

	Si vous achetez des œufs de poules élevées			Si vous n'achetez PAS d'œufs
	en cage code 3	au sol code 2	plein air / bio code 1 et 0	
les poules sont-elles en cage ?	Oui	Non	Non	Non
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
Nombre de poules par mètre carré (en bâtiment)	16	9	de 6 à 9	-

Pour en savoir plus : [www.L214.com/oeufs](http://www.L214.com/oeufs)

Alors qu'une poule sauvage pond **au maximum 60 œufs par an**, les poules des élevages modernes en pondent **plus de 300**.



Cette productivité exigeante en calcium (pour la formation des coquilles) est la cause d'une décalcification osseuse, source de fractures pour les poules.