



raisons  
de végétaliser  
votre  
alimentation

1001

1001  
façons  
d'agir



En France, nous souffrons d'un déficit flagrant d'information sur les conséquences néfastes de l'élevage. Les citoyens sont alertés sur la nécessité de revoir leurs pratiques en matière de transport, d'isolation des habitations, de limitation des pollutions industrielles, de tri des déchets, d'utilisation des sacs plastique, de consommation d'eau... En revanche, ils sont très peu informés de la nécessaire révision de leurs pratiques alimentaires. Nos choix ont pourtant une influence directe et majeure sur l'environnement, la faim dans le monde, la santé publique et, bien sûr, la vie de millions d'animaux.

La façon dont nous nous alimentons actuellement ne date que de quelques générations. Il n'y a rien d'impossible à aller vers de nouvelles évolutions dans les années qui viennent, dans l'intérêt des humains, des animaux et de la préservation de notre planète.

Le premier pas, primordial pour y parvenir, est que les pouvoirs publics s'engagent clairement dans cette démarche. Les effets néfastes de l'élevage et de la consommation de viande ne sont plus à démontrer. Aujourd'hui, le prix de la viande ne correspond pas à son véritable coût économique qui devrait inclure les coûts écologiques et de santé publique, et par là même remettre en question le système actuel de distribution des subventions et des aides.

Nous devons nous mobiliser pour que des mesures efficaces et concrètes soient rapidement mises en œuvre contre le soutien à l'élevage, pour la reconversion des éleveurs et en faveur du développement des productions végétales et du véganisme.

Nous pouvons tous agir efficacement à notre échelle, et notamment faire entendre notre voix de différentes façons.



Introduction	. 1
Sommaire	. 2
Agir de chez soi	. 3
Agir localement	. 4
Une exposition à votre disposition	. 5
Et demain ?	. 7

**Références bibliographiques** : les sources des données et leurs références sont disponibles sur le site viande.info. **Publié en mars 2017.**

Imprimeur : Déklic Graphique

## AGIR DE CHEZ SOI

Dans son quotidien, par Internet, par courrier, par téléphone, beaucoup d'actions efficaces sont possibles.

Des millions d'animaux sont tués chaque jour en France dans une indifférence collective que nous pouvons combattre, chacun à notre échelle. Réagir et partager auprès de son entourage, ou via les réseaux sociaux, l'actualité de la question animale et les actions portant sur les animaux permet d'ouvrir une fenêtre sur leur sort.

### Réagir et s'exprimer

De plus en plus d'articles abordent la façon dont sont traités les animaux, d'autres posent les questions éthiques qui devraient nous amener à reconsidérer nos rapports avec eux. Ces articles provoquent généralement beaucoup de commentaires, et il est utile de participer à ces échanges pour souligner qu'effectivement, ce sont des questions importantes qui méritent d'être débattues. Réagir aux émissions de radio ou de télévision attire également l'attention des médias : l'avis de leurs auditeurs compte ! Un coup de téléphone, une signature sur une pétition, un texto ou un mail peuvent faire entendre notre voix pour les animaux. On peut aussi écrire des articles sur des sites contri-

butifs comme Agoravox.fr, et certains sites d'actualités, comme Mediapart.fr, rue89, nouvelobs.com ou le HuffingtonPost, proposent également des espaces de contribution. Pour d'autres, il est possible de soumettre des articles via des formulaires en ligne ou le courrier des lecteurs.

Si l'inspiration est au rendez-vous, pourquoi ne pas tenir son propre blog, site ou page Facebook pour partager ce que nous inspire l'actualité, des réflexions ou des recettes sans cruauté.

### Solliciter ses élus

Dans la politique de notre ville, dans les positions défendues par notre député(e), il peut y avoir matière à réagir ou à agir. Nous pouvons ainsi suggérer une meilleure prise en compte des intérêts des animaux. N'hésitons pas à leur écrire ou à les rencontrer.

Le site politique-animaux.fr de L214 constitue un véritable observatoire ayant pour objectif de visualiser les positions des politiques vis-à-vis des animaux. Il répertorie peut-être même déjà des prises de position de nos élu(e)s !

### S'informer sur la question animale !

De nombreux auteurs et des réalisateurs se penchent sur la question animale. Lire leurs écrits, voir leurs films, nous permet de progresser dans notre propre réflexion, d'affûter nos arguments. Pour en savoir plus : [L214.com/lecture](http://L214.com/lecture) et [L214.com/films](http://L214.com/films)

## AGIR LOCALEMENT

De plus en plus de personnes s'engagent sur le terrain pour les animaux : rejoignons-les !

Adopter un mode de vie vegan est important : par ce choix, nous épargnons des animaux tout en participant à l'essor du véganisme. Nous pouvons même doubler notre impact en motivant une autre personne à changer ses habitudes de consommation. Et nous pouvons faire bien plus !

### L'union fait la force

C'est uniquement grâce au soutien de leurs adhérents et bénévoles que les associations peuvent agir pour les animaux. Pourquoi ne pas soutenir L214 en devenant membre et/ou en rejoignant l'association lors de l'une de nos actions ? D'autres associations sont engagées pour les animaux en France, peut-être y en a-t-il une près de chez vous.

Pour être directement au contact d'animaux, il est possible de faire du bénévolat dans des refuges, dont certains recueillent des animaux d'élevage. Cela donne de l'espoir de voir ces animaux resca-

pés vivre aux côtés d'humains qui montrent que notre rapport à eux peut être bienveillant.

Au niveau local, de plus en plus d'événements autour de la question animale sont organisés : *Vegan Place*, actions militantes, événements culturels (projections, conférences), sorties conviviales et soirées VegOresto sont autant d'occasions de rencontrer d'autres personnes intéressées par cette thématique.

### Être informé des actions animalistes :

Les personnes motivées peuvent organiser des actions dans leur région pour sensibiliser à la cause animale ou au véganisme. Contactez L214, l'association peut envoyer des supports, conseiller et relayer les initiatives : [L214.com/contact](http://L214.com/contact)

[L214.com/lettre](http://L214.com/lettre) ou [L214.com/agenda](http://L214.com/agenda)

# UNE EXPOSITION À VOTRE DISPOSITION

Climat, environnement, éthologie, choix alimentaires : l'exposition pédagogique de L214 est disponible gratuitement pour les mairies, collèges, lycées, tous lieux culturels ou événements ponctuels

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

**JE végétalise MON ALIMENTATION POUR SAUVER 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 !

EN MOYENNE, UNE PERSONNE MANGE 7000 ANIMAUX AU COURS D'UN AN. CHAQUE REPAS SANS VIANDE ÉPARGNE DES ANIMAUX !

**LES ANIMAUX, PREMIÈRES VICTIMES**

68 MILLIARDS D'ANIMAUX TERRESTRES SONT TUÉS CHAQUE ANNÉE DANS PLUS D'UN MILLIARD DE FRANCS. 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 vie...) 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 liés à l'abattoir.

**EN FRANCE :**

- sur 25 millions de cochons, 95% sont élevés sans accès à l'extérieur
- sur 800 millions de poulets de chair, 83% sont élevés en batterie en cage
- sur 46 millions de lapins, 99% sont élevés en batterie en cage
- sur 45 millions de porcs roses, 68% sont élevés 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.

Les 17 panneaux de cette exposition abordent plusieurs thèmes complémentaires et peuvent être présentés ensemble ou séparément.

**Facile à réaliser !**

Les panneaux de cette exposition sont disponibles gratuitement pour les mairies, collèges, lycées, tous lieux culturels ou événements ponctuels.

**Retenons le fait gras**

2/3 des Français mangent de la viande

85% de la production mondiale de soja est destinée à l'alimentation animale

800 millions d'habitants souffrent de malnutrition

**OCCUPATION DU SOL**

1 ha de terres agricoles peut produire 100 kg de viande

1 ha de terres agricoles peut produire 100 kg de légumes

1 ha de terres agricoles peut produire 100 kg de céréales

1 ha de terres agricoles peut produire 100 kg de fruits

**CONSUMATION D'EAU**

Un repas omnivore nécessite 130 l d'eau

Un repas végétarien nécessite 10 l d'eau

Un repas végétal nécessite 2 l d'eau

**LA SUBCONSUMATION DE PRODUITS ANIMAUX**

Un repas omnivore nécessite 130 l d'eau

Un repas végétarien nécessite 10 l d'eau

Un repas végétal nécessite 2 l d'eau

**ÉTHIQUE ET ANIMAUX**

Le droit à la vie

Le droit à la liberté

Le droit à la dignité

Le droit à la santé

Le droit à la sécurité

Le droit à la justice

**ANTIBIOTIQUES**

Les antibiotiques sont utilisés de manière excessive dans l'élevage

Les antibiotiques sont utilisés de manière excessive dans l'élevage

Les antibiotiques sont utilisés de manière excessive dans l'élevage

**FACE AUX BACTÉRIES RÉSISTANTES, LES ANTI-BIOTIQUES NE SONT PLUS EFFICACES**

Les antibiotiques sont utilisés de manière excessive dans l'élevage

Les antibiotiques sont utilisés de manière excessive dans l'élevage

Les antibiotiques sont utilisés de manière excessive dans l'élevage

**CLIMAT SOLUTION ASSIETTE**

Le régime végétarien est plus respectueux de l'environnement

Le régime végétarien est plus respectueux de l'environnement

Le régime végétarien est plus respectueux de l'environnement

**LA DÉFORESTATION**

80% du soja est destiné à l'alimentation animale

80% du soja est destiné à l'alimentation animale

80% du soja est destiné à l'alimentation animale

**LES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE**

Le régime végétarien émet 14,6% de gaz à effet de serre en moins

Le régime végétarien émet 14,6% de gaz à effet de serre en moins

Le régime végétarien émet 14,6% de gaz à effet de serre en moins

**Le futur est végétal**

Vivre végétal, pour tout le monde

La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons être en bonne santé sans viande et sans produits animaux.

Surprenant, classique ou exotique : les entrées végétales, c'est la découverte de nouvelles saveurs et textures, de plats traditionnels ou modernes, de plats de tous pays, de plats pour aller à la source : une invitation à se régaler !

Les grandes surfaces et les magasins bio proposent désormais des plats végétariens, ainsi que des plats préparés et produits 100% végétariens. Les fruits et les légumes, les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots...), les céréales (riz, blé...) constituent une bonne base pour cuisiner végétal.

La qualité, une personne reçoit est une personne comme les autres.

Il est important d'être respectueux de l'environnement et d'être en bonne santé. C'est pourquoi il est important de consommer et d'être en bonne santé. C'est pourquoi il est important de consommer et d'être en bonne santé.

**Ils ont FRANCHI le pas**

Des célébrités ont franchi le pas de la viande.

Albert Einstein

Michelle Obama

Les célébrités ont franchi le pas de la viande.

Albert Einstein

Michelle Obama

Les célébrités ont franchi le pas de la viande.

Albert Einstein

Michelle Obama

**Et tant d'autres**

Champions végétariens

Michelle Obama

Les célébrités ont franchi le pas de la viande.

Albert Einstein

Michelle Obama

Les célébrités ont franchi le pas de la viande.

Albert Einstein

Michelle Obama

**les vaches**

Les vaches sont des animaux sensibles.

Les vaches sont des animaux sensibles.

Les vaches sont des animaux sensibles.

## ET DEMAIN ?

**Nous avons du mal à concevoir la fin de l'exploitation des animaux tant notre système actuel repose sur elle. Mais le changement s'amorce ! Il devient essentiel de réfléchir à une transition de société. Des pistes de solutions existent déjà.**

Il est plus que temps de sortir de l'élevage et de la pêche tant leurs méfaits sont nombreux, que ce soit pour les animaux, les humains ou l'environnement. **Mais par où commencer ?**

Les interrogations sont nombreuses et tout semble à construire. La seule certitude, c'est qu'un changement important de notre société sera nécessaire pour que les animaux ne soient plus considérés comme des ressources à notre disposition. Et le plus vraisemblable est que la société évoluera progressivement. Pour l'instant, forts des quelques solutions déjà mises en place, nous pouvons tenter de nous projeter dans la prochaine décennie et, pourquoi pas, envisager un futur plus lointain.

Les changements à court terme sont les plus faciles à appréhender. **Valorisation des productions végétales, réallocation des subventions aujourd'hui très largement attribuées aux filières de productions animales, reconversion des acteurs de ces filières, développement du véganisme semblent des voies toutes tracées.** La réallocation des subventions et le développement du végétal, en production et en consommation, représentent d'ailleurs des possibilités de reconversion et des débouchés conséquents. **Les professionnels de santé devraient bénéficier d'une formation sur l'alimentation végétalienne** : à l'heure actuelle, ce sujet est pratiquement absent des recommandations officielles et n'est pas abordé lors de la formation initiale en médecine. **Les professionnels de la restauration devraient, quant à eux, être formés à la gastronomie végane**

**et apprendre à élaborer des menus équilibrés sans produits d'origine animale.**

**En ce qui concerne les animaux eux-mêmes,** leur nombre suivra la diminution de la demande en viande, œufs et produits laitiers. Aujourd'hui, nous faisons naître (souvent par insémination artificielle) des milliards d'animaux avec pour seul objectif de les tuer, leur naissance n'étant conditionnée que par la demande. Aucun risque d'être un jour envahis par les animaux d'élevage ! Mais **cela signifie-t-il qu'ils vont tous disparaître ?** L'immense majorité des animaux d'élevage sont aujourd'hui enfermés en permanence dans les élevages intensifs : des millions de cochons, de bovins, d'oiseaux, de chèvres ne voient jamais la lumière du jour. Ils ne naissent que pour une vie de souffrances et de frustrations qui se conclut inéluctablement à l'abattoir.

Quelques privilégiés bénéficient cependant d'une vie heureuse : ce sont des rescapés qui vivent paisiblement dans des refuges, ou qui sont membres d'une famille au même titre que les chats ou les chiens. Nous pourrions ainsi envisager que des vaches, des moutons ou d'autres animaux vivent en semi-liberté tout en bénéficiant d'abris, de soins médicaux et de nourriture si besoin. **En broutant, ces animaux, non exploités, pourraient par exemple contribuer à l'entretien des espaces boisés ou agricoles.**

**Les animaux sont des habitants de la Terre au même titre que nous. Apprenons à vivre en bonne intelligence avec eux, maintenant.**



**Une considération égale ne signifie évidemment pas un traitement identique, mais le respect réel des intérêts de chacun dans sa spécificité. Interdire à un animal de satisfaire ses aspirations et besoins et le tuer sans nécessité, comme c'est le cas pour la consommation alimentaire, est une des inégalités les plus criantes.**

Pour en savoir plus sur l'alimentation végétale : [vegan-pratique.fr](http://vegan-pratique.fr)

Vous souhaitez végétaliser votre alimentation ? Inscrivez-vous au [Veggie-Challenge.fr](http://Veggie-Challenge.fr)

Cet accompagnement gratuit et convivial vous accompagne pas à pas grâce à des recettes et des conseils.