

SOUTENIR RÉGULIÈREMENT L214

MO

En choisissant le don mensuel, vous nous rendez un immense service. Vous soutenez L214 de façon régulière en lui apportant les moyens d'agir pour les animaux et de continuer ses investigations, son travail de documentation et ses campagnes d'information.

Je soutiens l'action de L214 en faisant tous les mois un don de :

10€ 25€ 50€ €

Je souhaite que mon don soit prélevé

le 5 du mois le 20 du mois

Je souhaite en savoir plus sur la possibilité de faire un legs pour les animaux.

J'indique mes coordonnées ci-dessous et renvoie ce mandat signé et accompagné d'un RIB. Je peux également me rendre directement sur don.L214.com pour remplir ce formulaire et indiquer mon IBAN.

MES COORDONNÉES

Prénom : Nom :

Rue :

Code postal : Ville :

Courriel :

Téléphone :

IBAN (coordonnées bancaires figurant sur votre RIB) :

.....

Signature (obligatoire) :

Association bénéficiaire : L214

N° National d'Émetteur : 553337

J'utilise la formule du prélèvement automatique. En signant ce formulaire de mandat, j'autorise L214 à envoyer des instructions à ma banque pour débiter mon compte et j'autorise ma banque à prélever chaque mois la somme indiquée ci-dessus. J'ai bien noté que je deviens membre de L214. Je recevrai en mars de l'année prochaine un reçu fiscal du montant total de mes versements. À tout moment, je suis entièrement libre de modifier mes prélèvements ou d'y mettre fin par courrier à L214, par email à don@L214.com ou par simple appel au 09 72 56 28 47.

ÉPILOGUE #1

SOUTENIR L214

L'ADHÉSION, INDISPENSABLE À L'ACTION DE L214

Vous pouvez devenir membre de L214 par un don du montant de votre choix. L'adhésion dure un an renouvelable. L'association ne reçoit aucune subvention, elle est donc entièrement financée par les adhésions et les dons. Adhérer à L214, c'est non seulement apporter le soutien financier indispensable à la poursuite de sa mission de défense des animaux, mais également le meilleur moyen de donner du poids à ses revendications. Chaque adhésion est une voix qui s'ajoute à celles des milliers de personnes qui agissent pour créer une société en paix avec les animaux. De plus, votre adhésion à L214 vous permet de bénéficier de réductions fiscales.

LE DON MENSUEL, ENCORE PLUS EFFICACE POUR LES ANIMAUX

En optant pour un don mensuel, vous permettez à L214 de prévoir ses campagnes sur la durée et de pérenniser son action. Il lui permet également de se concentrer sur la défense des animaux et de consacrer moins de ressources à la recherche de financements, et rend donc l'association plus efficace pour les animaux.

Le prélèvement est le mode de paiement mensuel le plus durable et le plus flexible. Contrairement au don mensuel par carte bancaire, vous pouvez modifier à tout moment son montant et le compte bancaire associé sur simple demande à don@L214.com. Vous pouvez également y mettre un terme quand vous le souhaitez.

LÉGUER POUR LES ANIMAUX

Beaucoup de personnes souhaitent qu'une partie de leur patrimoine, après leur décès, serve à défendre les animaux. L214 n'est pas reconnue d'utilité publique mais il est possible de faire un legs totalement exonéré de taxes au fonds de dotation L214 pour la défense des animaux, qui a pour objet de financer les actions de L214.



Témoignage

« Je vous suis depuis mon adhésion de l'an passé. Vous faites un travail formidable. Je participe à certaines actions à Paris, grâce à votre agenda qui m'informe de tout ce qui se fait (y compris dans d'autres associations). Vous redonnez envie de se battre ! Merci. »

Chantal, Paris (75)

Ce fonds peut également être désigné comme bénéficiaire d'un contrat d'assurance-vie. En cas de legs au fonds de dotation L214 pour la défense des animaux, L214 s'engage à prendre soin de vos compagnons animaux. Pour obtenir davantage d'informations, vous pouvez renvoyer le coupon détachable ci-contre.

DONNER EN TOUTE CONFIANCE

L214 cherche toujours à optimiser son efficacité et à utiliser l'argent de ses membres et donateurs dans le meilleur intérêt des animaux. Les comptes de l'association sont publics, tenus par un expert comptable et contrôlés par un commissaire aux comptes indépendant. Les dons à L214 sont éligibles à la réduction d'impôts à hauteur de 66% de leur montant, dans la limite de 20% des revenus imposables.

Vous avez une question?
L214.com/contact

L214MAG

HORS SÉRIE | NUMÉRO 0 | AOÛT 2017



L214.com

AGIR POUR LES ANIMAUX

L'ÉCOSYSTÈME L214.COM

À travers ses différents sites, L214 lève le voile sur les conséquences de l'élevage et propose des solutions pour construire ensemble un monde meilleur.



Le saviez-vous ? L'association L214 tire son nom de l'article L214-1 du code rural qui reconnaît que les animaux sont des êtres sensibles. Tournée vers les animaux utilisés dans la production alimentaire, L214 œuvre à une pleine reconnaissance de leur qualité d'êtres sentients et à l'abolition des pratiques qui leur nuisent. Vous pouvez utiliser et diffuser à votre convenance les textes et photos du L214MAG, selon les termes de la Creative Commons Paternité 3.0 Unported License. Sauf mention contraire, les textes et photos sont à créditer à L214.

Réalisation de ce numéro : l'équipe de L214 / **Directeur de publication :** Antoine Comiti, président de L214 / **Maquette :** Charline Le Glédic, Abdel Rouji / **Contact mail :** L214.com/contact / **Impression :** Imprimerie Clément - clementimprimeurs.fr - Certifié Imprim'vert - Papier 100% recyclé / **Photo de couverture :** L214 / **Crédits photos :** L214 sauf : p. 1 : Mark Peters, Catherine Guilhou, GroinGroin ; p. 4 : Papayita ; P. 5 : Emmanuel D'Auzon ; p. 14 : Mark Peters / **Association L214 :** Association L214, CS20317, 69363 Lyon 08 Cedex / **ISSN :** 2110-1280 / **Dépôt légal :** à parution

INFOS #2

ET L214 A AUSSI SA BOUTIQUE !

PARCE QUE C'EST TOUJOURS BIEN DE FINIR SUR UNE BONNE NOUVELLE !

La boutique en ligne de l'association regroupe divers articles : des t-shirts aux tracts en passant par les badges et les livres, on y trouve tout le nécessaire pour militer au quotidien. C'est également une façon utile et plaisante de soutenir financièrement l'association en un clic !

DES OUTILS MILITANTS
Il s'agit de tous les supports informatifs pouvant être montrés ou distribués lors d'événements divers, ou encore dans des lieux publics et les boîtes aux lettres. Sur la boutique en ligne de L214, il est possible de commander des tracts, des brochures, des L214 Mag, des panneaux, etc..

DES VÊTEMENTS ET DES ACCESSOIRES
Les accessoires comme les badges et autocollants remportent un franc succès sur la boutique ! Et que ce soit pour afficher ses convictions ou pour engager le dialogue, les vêtements tels que les t-shirts à slogans sont parfaits. Mais ce n'est pas tout, en hiver on se réchauffe grâce au sweat-shirt doublé de moumoute, et grâce au célèbre coupe-vent L214 on ne craint plus les intempéries pendant les actions !

DES LIVRES, DES CD ET DES DVD

Rien de tel pour s'informer et se documenter qu'un bon livre. Nous proposons bien sûr des livres de cuisine afin de faciliter la découverte de l'alimentation végétale, mais aussi des ouvrages de référence animalistes ou encore des petits guides de réflexion. On trouve également sur la boutique des supports médias comme des DVD ou des CD engagés.

LES DONS ET ADHÉSIONS

Bien que les articles proposés à la vente servent aussi au soutien financier de l'association, vous pouvez profiter de votre passage en boutique pour faire un don ou une adhésion.

UNE QUESTION ? ON VOUS RÉPOND !

Sur notre boutique en ligne, il est possible de nous contacter afin d'avoir des informations sur une commande passée ou future, ou simplement de demander des conseils sur un article, nous nous tenons à votre disposition pour toute interrogation !

boutique@l214.com
boutique.l214.com



13
AGIR POUR LES ANIMAUX

SOUTENIR L214 PAR UN DON

MO

L214 puise ses forces dans l'engagement de ses membres et sympathisants.

Merci de nous aider à agir pour les animaux

Je soutiens L214 par **un don :**

20€ 60€ 120€ €

Par ce don, je deviens membre de L214 ou je prolonge mon adhésion.

Je souhaite en savoir plus sur la possibilité de faire un legs pour les animaux.

J'indique mes coordonnées et retourne ce bulletin accompagné d'un chèque du montant de mon don à l'ordre de L214.

Je souhaite diffuser le L214 Mag, veuillez m'envoyer :

10 20 50 exemplaires pour le diffuser

MES COORDONNÉES

Prénom : Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Courriel :

Téléphone :

*Dédution fiscale : 66% de vos dons à L214 sont déductibles de vos impôts, dans la limite de 20% de vos revenus imposables. Par exemple, après déduction fiscale, un don de 50€ ne vous coûte que 17€. Les reçus fiscaux sont envoyés en mars de l'année suivant le don.



Association L214
CS20317
69 363 Lyon 08 Cedex



L214, POUR DÉFENDRE LES ANIMAUX

C'EST LA LE MOT IMPORTANT



La sensibilité des animaux est reconnue par la loi. Pourtant, ils sont encore considérés comme des marchandises et sont tués par milliards chaque année pour finir dans les assiettes.



Lorsque nous avons créé L214 en 2008, nous nous sommes donné pour mission de défendre ceux dont on ne parle que trop rarement : ces millions d'animaux qui souffrent et meurent dans l'indifférence derrière les portes closes des élevages ou des abattoirs, ces milliards qui agonisent silencieusement sur le pont des bateaux.

Parce qu'ils ressentent une multitude de sensations et d'émotions et ne veulent pas souffrir ni être tués, les défendre est pour nous une évidence.

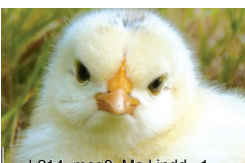


En enquêtant pour révéler les dessous des élevages, des transports d'animaux et des abattoirs, en alimentant le débat public sur la place accordée aux animaux, en ayant recours à la justice pour punir des actes illégaux et en interpellant les politiques, nous aspirons à mettre fin à la violence exercée sur les animaux.

Nos efforts commencent à porter leurs fruits : de plus en plus de voix s'élèvent pour s'opposer à la violence perpétrée sur les animaux. Vous êtes aujourd'hui des milliers à nous soutenir et à rendre notre travail possible en devenant membre de L214, en participant à nos actions ou en relayant nos campagnes : ensemble, nous pouvons changer le sort des animaux. Ensemble, nous devons changer le sort des animaux.



Brigitte Gothière
Co-fondatrice de L214



ENQUÊTER POUR TÉMOIGNER



Les enquêtes sont une porte d'entrée sur la réalité des souffrances endurées par les animaux. Véritables clef de voûte de l'information, elles permettent de montrer au plus grand nombre ce qui est habituellement caché.

Ce sont les images qui, bien souvent, nous permettent de faire le lien entre le contenu de nos assiettes et les animaux. Pourtant, elles ne sont qu'un bref aperçu du quotidien des animaux dans les élevages et les abattoirs.

Un élevage, ce sont bien souvent des animaux en détresse, bien loin de l'image idyllique que l'on nous montre sur les

« Savoir que nous pouvons changer les choses nous donne la force de continuer ce travail indispensable »

emballages et par la publicité. Veaux et porcelets sont rapidement retirés à leur mère. Dans la plupart des élevages, les animaux sont entassés dans d'immenses hangars. Les poussins naissent dans des couvoirs, loin de toute

chaleur maternelle; à peine nés, ils ont une partie du bec coupée par une lame chauffée à blanc. Des millions d'entre eux, trop faibles ou non rentables, sont broyés vivants. Sans anesthésie, des porcelets sont castrés au scalpel, leur queue et leurs dents sont coupées. Les veaux ont les cornes brûlées à vif.

Ces mutilations douloureuses sont la norme en élevage conventionnel, et très courantes en élevage bio. Puis, à la fin d'une courte vie de misère, les animaux sont tués à l'abattoir. Là, dans un environnement bruyant, violent et inconnu, les animaux sont électrocutés, gazés, ont le crâne fracassé au pistolet puis sont saignés, ou même égorgés directement en pleine conscience.

Nous vérifions et authentifions soigneusement toutes les images et tous les témoignages que nous recevons. En cas d'éléments insuffisants, ils ne sont pas rendus publics.

Chaque enquête révélée est ainsi le résultat d'un travail minutieux et complexe, d'une prise de risques également.

Mener des enquêtes nous force à côtoyer la souffrance ou la mort des animaux. Si nous étions impuissants, ce serait encore plus terrible, mais savoir que nous pouvons changer les choses nous donne la force de continuer ce travail indispensable. ●

INFORMER LE PLUS GRAND NOMBRE

L214 donne accès à une information vérifiée, sourcée et approfondie dans le but de faire connaître les conditions d'élevage et d'abattage des animaux et de permettre à chacun d'adopter une attitude d'achat responsable. Par ses actions, L214 contribue à changer concrètement la vie des animaux.

DES IMAGES CHOC

Grâce au sérieux de ses dossiers et enquêtes, de nombreuses images de L214 sont diffusées sur de grandes chaînes, montrant notamment l'élevage intensif des poules pondeuses, des lapins, le gavage des canards, le gazage des cochons ou les conditions d'abattage des animaux. Les images de L214 ont notamment été reprises par des journaux télévisés sur TF1, France 2, France 3, BFMTV, CNews, LCI et par des magazines d'investigation comme Pièces à conviction, Lundi Investigation, Thema de Arte ou Arrêt sur images. Les dossiers et enquêtes de L214 sont également relayés dans la presse écrite nationale comme les quotidiens *Le Monde*, *Libération* ou *Le Parisien*. Enfin, les images et dossiers mis à disposition de tous sur les sites Internet de L214 circulent sur Facebook, Twitter, YouTube, et d'autres sites web et blogs. Avec plus de 600 000 followers sur Facebook, L214 est une des plus grosses communautés

Fermer les abattoirs

Chaque année, des milliers de personnes rejoignent la Marche pour la Fermeture des abattoirs pour revendiquer la fin de l'ère des abattoirs, l'arrêt du massacre de 60 milliards d'animaux terrestres et de plus de 1000 milliards d'animaux aquatiques. Tout savoir sur la Marche pour la Fermeture des abattoirs, événement international créé par L214 qui en est aussi l'organisatrice à Paris : fermons-les-abattoirs.org

pour les animaux en France et un relais d'information efficace.

DU CÔTÉ DES ABATTOIRS

En 2008, pour la première fois, L214 filme les conditions de mise à mort des animaux dans un abattoir (Charal, à Metz). Les images sont terribles : des bovins sont suspendus par une patte encore vivants ; étourdis, certains reprennent connaissance et se débattent la gorge ouverte tandis que d'autres, égorgés en pleine conscience, meurent dans une atroce agonie. D'autres images suivront, notamment de mises à mort de lapins et de poules. Tout aussi insoutenables.

En 2015, 2016 et 2017, L214 révèle de nouvelles images d'abattoirs : Alès, Le Vigan, Mauléon, Pézenas, Mercantour, Houdan, Limoges, Le Vigeant... Certains abattoirs sont certifiés bio et fonctionnent en circuit court. Là encore, pourtant, c'est l'horreur absolue : cochons gazés, coups, animaux tués sans étourdissement ou mal étourdis, agonies. Les actes de cruauté et le non respect de la législation aggravent une situation déjà ultra violente. Chevaux, bovins, cochons, moutons sont terrifiés, certains se débattent et tentent en vain de s'échapper et de résister.

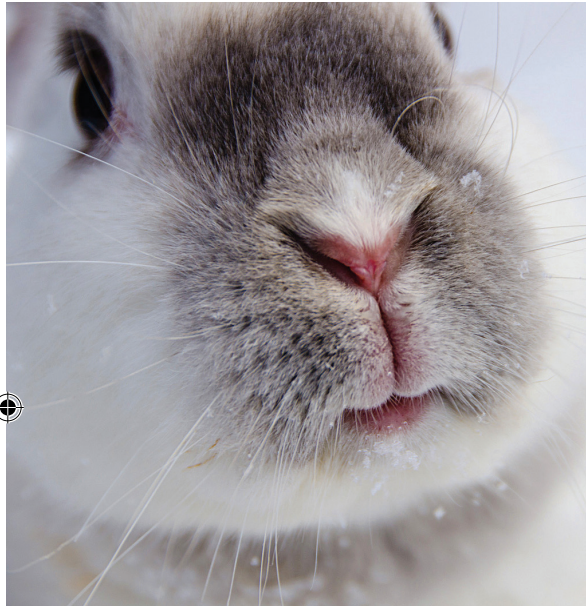
Ces images, vues par des millions de personnes, sont à l'origine en mars 2016 de la création d'une commission d'enquête sur les abattoirs à l'Assemblée nationale et d'une inspection généralisée dans les abattoirs : choqués par ces mises à mort extrêmement violentes, les élus ont pris la question au sérieux. ●



ACTIONS #1

Notre travail d'enquête rigoureux nous permet d'initier des actions en justice. C'est aussi un levier puissant pour encourager la grande distribution à modifier ses politiques d'achats.

UN IMPACT MESURABLE



de lapins du Morbihan. L214 obtient également, en 2013, la fermeture définitive d'un élevage insalubre de cochons en Haute-Savoie. En 2016, L214 obtient la condamnation pour mauvais traitements d'un couvoir du Finistère qui étouffait des poussins dans des sacs poubelles. Toujours en 2016, L214 fait fermer un élevage de l'Ain où les conditions de vie de 200 000 poules pondeuses étaient effroyables: cadavres en décomposition dans les cages, oiseaux remplis de poux, asticots grouillant au sol...

En avril 2017, suite à la plainte déposée par L214 concernant l'abattoir du Vigan, l'employé filmé en train de s'amuser à électrocuter des moutons, et projetant violemment des animaux contre des barrières est condamné à une interdiction d'exercer dans un abattoir pendant 5 ans. Il se voit aussi condamné à 8 mois de prison avec sursis et à une amende de 2000 € pour 17 contraventions. « La difficulté de ce métier – la fatigue, le stress – peut en partie expliquer les comportements illégaux, mais ne les excuse pas », avait déclaré le procureur durant le procès. « Ce dossier n'est pas seulement celui de dérapages d'opérateurs, mais aussi d'un manque de vigilance sur les règles d'abattage (...) et sur le matériel défaillant », avait estimé le procureur : la communauté de communes exploitant l'abattoir est reconnue coupable de 5 contraventions pour un montant de 3750 €. C'est la reconnaissance, pour la première fois, de la commission d'actes de cruauté et de sévices graves dans un abattoir par un employé, et de la violation des règles de protection des animaux par l'exploitant d'un abattoir. Un signal fort pour les autres procès à venir. ●

PORTER PLAINTE POUR RENDRE JUSTICE AUX ANIMAUX

Chaque nouvelle enquête révèle son lot de souffrances : entassements, mutilations, tueries en masse... Toutes ces pratiques atroces sont pourtant parfaitement légales. Comme si cela ne suffisait pas, nos enquêtes montrent aussi de nombreux actes de cruauté et de pratiques illégales contre lesquelles nous portons plainte, avec l'espoir que la justice sanctionne et stoppe ces infractions, qui ajoutent encore à la souffrance des animaux.

Suite aux actions de L214 auprès des autorités, des établissements ferment définitivement leurs portes. C'est le cas dès 2008 pour un élevage

4
L214

ACTIONS #2

AU PLUS PRÈS DU PUBLIC POUR ÉVEILLER LES CONSCIENCES

SA
CONSCIENCE
À LUI PAR
EXEMPLE



DES GROUPES MILITANTS DANS TOUTE LA FRANCE

Les actions de rue constituent un autre biais par lequel L214 éveille les consciences à la réalité des élevages et des abattoirs et inspire le changement. Elles permettent d'entamer des discussions et de prendre le temps de répondre aux interrogations de chacun. Beaucoup de personnes n'ont jamais réfléchi aux conséquences de leurs comportements d'achat sur les animaux et sont souvent surprises d'apprendre ce qui se cache derrière un steak, une tranche de jambon ou un yaourt. Nos actions sont très variées. Elles peuvent consister à faire signer des pétitions pour que les marques et enseignes cessent de s'approvisionner en oeufs de poules élevées en cage, à tenir un comptoir d'informations sur les méfaits de l'industrie laitière avec dégustation de laits végétaux, ou à distribuer des tracts montrant la face cachée de la production de foie gras à l'approche des fêtes de fin d'année. Toutes les semaines, des actions ont lieu aux quatre coins de la France. Elles reposent sur la motivation de centaines de bénévoles qui choisissent de porter le message de l'association dans leur ville. Ces bénévoles viennent de tous horizons et se retrouvent dans la volonté de L214 de construire un monde où les animaux ne seront plus considérés comme des biens à notre disposition, mais comme des individus uniques, libres de vivre leur vie.



Pour être informé des actions L214 et recevoir l'agenda hebdomadaire des événements dans votre région, inscrivez-vous à notre newsletter par email : L214.com/lettre

LES VEGAN PLACE

Paris, Lille, Rennes, Lyon, Clermont-Ferrand, Nantes, Amiens, Saint-Étienne, Nice, Orléans... les *Vegan Place* s'affichent en France ! Événement convivial à l'objectif affiché, nos *Vegan Place* s'articulent autour de trois pôles stratégiques :
— **l'espace vidéo**, où les passants sont invités à visionner une courte vidéo sur la réalité de l'élevage, de la pêche et de l'abattage des animaux.
— **l'espace restauration**, pour se régaler de délices de la gastronomie 100 % végétale.
— **l'espace information et documentation**, pour échanger et s'informer autour de la question animale avec l'équipe de L214. Aller à une *Vegan Place*, c'est aussi se rendre à un village bouillonnant d'initiatives autour du véganisme et de la défense des animaux : l'événement accueille d'autres associations ou des entreprises locales ou nationales qui permettent de découvrir le véganisme au travers de multiples stands. ●

5
AGIR POUR LES ANIMAUX

ABOLIR LES CAGES : LES ENTREPRISES S'ENGAGENT !

ON EST
TOUJOURS
PLUS FORTS
À PLUSIEURS !

L214 agit auprès de la grande distribution et des entreprises de l'agroalimentaire afin qu'elles cessent de vendre des produits issus des modes d'élevage les plus cruels.

Par ses campagnes d'informations et ses enquêtes filmées dans les élevages en batterie, L214 a contribué à convaincre l'ensemble des grandes enseignes de distribution à s'engager à éliminer les œufs de poules en cage de leur rayon. Carrefour, Leclerc, Casino, Intermarché, et même les enseignes du hard-discount ont pris des résolutions contre ce mode d'élevage qui confine les poules dans des batteries grillagées, où chacune ne dispose que de l'espace d'une feuille de papier A4.

L214 s'est également tournée avec succès vers toutes les entreprises utilisant des œufs à grande échelle : chaînes hôtelières, restauration collective et commerciale, produits manufacturés...

Les plus grandes entreprises du secteur, comme Flunch, le Groupe Panzani, Brioches Pasquier,

Une coopération internationale fructueuse

L214 est le représentant français de l'Open Wing Alliance, une coalition internationale d'associations poursuivant le même objectif : mettre fin à l'élevage des poules en cage, partout dans le monde. Grâce à cette union et ces efforts conjugués, l'Open Wing Alliance est parvenue à obtenir l'engagement mondial de nombreuses multinationales, comme InterContinental Hotels, Sodexo, Elior ou General Mills. Des engagements qui annoncent une amélioration pour les poules dans de nombreux pays, jusqu'en Chine ou en Russie.

Sodexo, Domino's Pizza, Best Western ou Louvre Hotels, ont fait savoir qu'elles élimineront les œufs de poules en cage de leur chaîne d'approvisionnement.

Grâce à l'action de L214, un système d'élevage majoritaire et cruel va désormais décliner drastiquement, et la fin des cages se dessine aujourd'hui comme un avenir certain. ●

 **90%** des Français sont pour l'interdiction des élevages de poules pondeuses en cages*.

*Sondage réalisé les 10 et 11/09/2014 par Opinion Way

Agissez depuis chez vous, avec les Actions Express !

Si de nombreuses entreprises s'engagent contre les cages, c'est aussi grâce à vous qui faites entendre votre voix ! Parce que les entreprises sont sensibles aux attentes citoyennes, L214 a lancé les Actions Express pour les Animaux : chaque semaine, vous recevrez dans votre boîte mail une action simple et rapide à réaliser sur Internet. En signant une pétition, en exprimant votre avis sur les réseaux sociaux ou en écrivant à des entreprises, vous pourrez faire la différence pour les animaux !

Rendez-vous sur actions-express-L214.com !



VEGAN PRATIQUE, LA RECETTE D'UN MONDE MEILLEUR

De plus en plus de personnes remettent en question leur consommation de produits animaux, mais hésitent à se lancer par manque d'information. Comment cuisiner sans viande, sans produits laitiers ni œufs ? Comment équilibrer une alimentation végétalienne ? De quelle manière en parler à son médecin, à ses proches ? Autant de questions auxquelles notre site Vegan Pratique et le Veggie Challenge apportent des réponses simples et objectives.

UN SITE SÉRIEUSEMENT DOCUMENTÉ
Vegan Pratique s'appuie sur les dernières études scientifiques internationales et les recommandations nutritionnelles officielles de nombreux pays, qui établissent qu'une alimentation végétale bien menée est adaptée et bénéfique pour tous et à tous les âges de la vie : femmes enceintes, nourrissons,

enfants, sportifs, personnes âgées. Vegan Pratique constitue un outil au service des professionnels de la santé, des particuliers, des collectivités et de toute personne intéressée par la question animale, la nutrition, la santé et la cuisine.

DES RECETTES POUR TOUS LES GOÛTS
Vegan Pratique, ce sont aussi des centaines de recettes ! Surprenante, classique ou originale, la cuisine végétale, c'est la découverte de recettes savoureuses et variées, du plat traditionnel revisité à l'innovation culinaire.
La gastronomie vegan ne demande qu'à être découverte, soyons curieux et inventifs !
Puisque nous pouvons nous régaler et vivre en bonne santé sans cruauté envers les animaux, pourquoi hésiter ?
Rendez-vous sur vegan-pratique.fr

C'est la forme !

« Les régimes végétariens (y compris le végétalisme) 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. »

Position de la plus grande association de nutritionnistes au monde, l'**Academy of Nutrition and Dietetics**.



« Avec une bonne préparation et une bonne compréhension de ce qui compose une alimentation végétalienne saine et équilibrée, vous pouvez trouver tous les nutriments dont votre corps a besoin »

Position du **NHS, le british National Health Service** ou **Service National de Santé britannique**

Consulter d'autres positions médicales et scientifiques sur Vegan Pratique : vegan-pratique.fr/positions

En savoir plus sur blog.l214.com : **7 alternatives vegan hyper pratiques vendues en supermarchés.**



SE LANÇER GRÂCE AU VEGGIE CHALLENGE
S'inscrivant dans la continuité de Vegan Pratique, le Veggie Challenge constitue un guide bienveillant pour aller pas à pas et concrètement vers le véganisme et se lancer à la découverte de la cuisine végétale. En quelques semaines, plus de 10 000 personnes se sont inscrites au Veggie Challenge !



21 jours pour améliorer le Monde



Des conseils nutritionnels et pratiques



C'est entièrement gratuit



Un groupe FB privé à votre disposition

LE VEGGIE CHALLENGE EN 4 POINTS
Ouvert à toutes et à tous et entièrement gratuit, le Veggie Challenge est un accompagnement sur 21 jours : chaque personne qui s'inscrit reçoit chaque matin une lettre d'information e-mail comprenant des conseils nutritionnels et pratiques, des astuces, des réflexions éthiques et au minimum trois savoureuses recettes.

Des ressources, disponibles pour toutes et tous, accompagnent aussi le Veggie Challenge pour s'organiser et bien débiter, comme des menus vegan équilibrés et le tableau nutritionnel de L214 à télécharger en PDF. Les personnes inscrites au Challenge qui le souhaitent peuvent aussi rejoindre le groupe privé Facebook pour échanger anecdotes, astuces, bons plans et recettes.
vegan-pratique.fr/ressources-utiles



Vous souhaitez contribuer à un monde meilleur ? Épargner des animaux ? Alléger votre empreinte sur la planète ? Prendre soin de votre santé ? Ou, tout simplement, tenter de nouvelles expériences ? Le Veggie Challenge est fait pour vous ! veggie-challenge.fr



MANGER VEGAN AU RESTAURANT AVEC VEGORESTO



Pour être tenu informé des repas de découverte de votre région, inscrivez-vous à l'agenda des événements dans votre région, via notre newsletter: L214.com/lettre

Rendez-vous sur vegoresto.fr pour trouver où manger vegan près de chez vous.

Vous mangez parfois au restaurant? Le chef prépare un plat vegan spécialement pour vous? Laissez-lui notre carte VegOresto, disponible sur boutique.L214.com

Vous souhaitez signaler un établissement de restauration en France qui propose une alternative complète 100% végétale? Rendez-vous sur notre formulaire en ligne: vegoresto.fr/signalement-restaurant-eligible-vegoresto



Du snack pris sur le pouce au menu dégusté au restaurant, aujourd'hui, de plus en plus de possibilités s'offrent à vous! Un nombre croissant de restaurants, végétariens ou non, proposent une alternative vegan pour satisfaire le plus de personnes possible. VegOresto joue un rôle actif dans ce développement. Suivez le guide!

Créée en janvier 2015, la campagne VegOresto de L214 a été officiellement lancée à l'occasion de la 4^e Fête de la Gastronomie, en septembre 2015. VegOresto référence à travers son site Internet les établissements proposant au moins un menu complet 100% végétal et favorise ainsi les alternatives végan dans la restauration. Des centaines de restaurateurs en France ont déjà signé la charte VegOresto et proposent chaque jour des plats sans produits animaux.



Retrouvez tous les restaurants et épiceries végétaliens en France dans un dépliant format poche à glisser dans votre portefeuille! Disponible sur la boutique en ligne de L214: boutique.L214.com

POLITIQUE & ANIMAUX: QUE FONT NOS REPRÉSENTANTS POUR LES ANIMAUX?

ALORS CA, C'EST UNE BONNE QUESTION TIENS!

Animé par L214, l'observatoire Politique & animaux rend compte depuis 2011 de l'action des personnalités et partis politiques en lien avec la question animale. Il entend contribuer à engager les citoyens et les élus dans la mise en œuvre d'une démarche de progrès à l'égard des animaux. Citoyens, élus, candidats, militants, journalistes : parcourir ce site pourra vous aider, vous informer... voire vous surprendre!

PLUS DE 2 000 PERSONNALITÉS POLITIQUES SUIVIES ET NOTÉES
Chaque jour des députés votent des lois, des ministres publient des arrêtés, des sénateurs déposent des amendements, des eurodéputés posent des questions parlementaires, des conseils municipaux délibèrent... Certaines de ces actions ont un impact direct sur l'existence des animaux, dans les élevages, les laboratoires, les cirques, les refuges, les forêts ou les océans. L'observatoire Politique & animaux recense

les prises de position des personnalités et partis politiques au travers de plus de 4 000 articles, tous sourcés. Ces prises de position sont notées en fonction de leur impact sur les animaux et classées en 8 thèmes. En fonction de l'impact, du type et de la date de ces prises de position, un algorithme calcule une note globale ainsi que des notes thématiques à plus de 2 000 personnalités politiques et 70 partis.

UN OUTIL UNIQUE, DES USAGES MULTIPLES
À travers les prises de position, les onglets et les filtres de recherche, Politique & animaux permet d'obtenir simplement et rapidement des éléments de réponses à toutes sortes de questions :
— Est-ce que mon député signe des propositions de loi contre les abandons?
— Qu'ont voté les eurodéputés français sur les subventions aux corridas?
— Quels élus au sein de mon parti agissent pour réduire la souffrance des animaux

dans les élevages?
— Est-ce que les sénateurs de mon département ont subventionné des associations de chasse?
— Quels maires refusent les cirques détenant des animaux sauvages?

La plateforme répertorie également plus de 40 enquêtes d'opinion relatives à la condition animale.
— politique-animaux.fr
— facebook.com/politique.animaux
— twitter.com/Pol_Animaux



INFOS #2

VIANDE.INFO

LE VRAI POIDS DE LA VIANDE

MANGEZ CA, C'EST MIEUX



Effet de serre, souffrance animale, faim dans le monde, gaspillage et pollution de l'eau, risques pour la santé, argent du contribuable... L'impact terrifiant de l'élevage et de la pêche est documenté dans le détail sur notre site viande.info. Des pistes concrètes y sont également proposées.

L'impact des "productions animales" est énorme. Par exemple, selon la FAO, l'élevage est responsable de 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre (GES) dans le monde, soit plus que l'ensemble des transports réunis. Choisir de ne pas consommer de produits animaux une journée par semaine réduit davantage nos GES qu'acheter local sept jours sur sept. L'élevage et la production de soja pour nourrir les animaux sont aussi les premières causes de déforestation dans le monde. De plus, l'élevage et la consommation de produits carnés alimentent le gaspillage de ressources, accaparées par les uns au détriment des autres. Enfin, les niveaux de consommation actuels de produits animaux favorisent l'élevage et la pêche dans leur forme la plus brutale. En France, l'écrasante majorité des animaux sont aujourd'hui continuellement confinés dans des élevages: la "ferme-usine" des 1 000 vaches dans la Somme montre bien le cap de l'élevage aujourd'hui.

«VÉGÉTALISATION» DE L'ALIMENTATION, ON A TOUS À Y GAGNER

Notre régime alimentaire actuel, très carné, ne date que de quelques générations. Il n'y a rien d'impossible à lui faire connaître une nouvelle transformation dans les années qui viennent, dans l'intérêt des humains, des autres animaux et de la préservation de la planète. La première étape serait que les pouvoirs publics s'engagent clairement dans cette voie, alors qu'aujourd'hui l'octroi massif des aides publiques encourage les productions animales. Le changement pourrait par exemple passer par la généralisation de l'option végétarienne (ou mieux végétalienne) en restauration collective, déjà adoptée par plusieurs communes, mais encore loin d'être systématique en France. Le recul de la part des produits d'origine animale dans la consommation suppose aussi des dispositions concernant l'information du public. 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 pourraient, quant à eux, être formés à la conception de menus équilibrés et variés. Nous avons une seule planète, préservons-la pour tous, humains et autres animaux! ●

Une exposition à votre disposition

Climat, environnement, éthologie, éthique, choix alimentaires: vous pouvez réserver gratuitement notre exposition pédagogique sur L214.com/exposition

