

## ÉDITO #30



Au moment où je vous écris, nous ressentons collectivement une trouille bien légitime pour notre santé, notre vie et celles de nos proches, nous sommes contraints de réduire drastiquement – mais temporairement – notre liberté de mouvement : cette expérience inédite nous fera-t-elle réaliser l'enfer que nous faisons vivre à des milliards d'animaux, qu'ils soient confinés en élevage, en zoo, en bassin de pisciculture, en delphinarium ou en labo ?

Au-delà de la réflexion vis-à-vis des autres animaux qu'il devrait susciter, ce confinement nous rappelle l'étendue et la gravité des conséquences de nos choix de société.

Destruction des habitats (notamment par déforestation), élevages intensifs, consommation d'animaux sauvages ou d'élevage sont autant d'ingrédients qui favorisent l'apparition de bombes sanitaires mortelles, de pandémies capables de mettre à genoux le monde entier.

Alors que les urgences climatiques et éthiques peinent à faire bouger les lignes, cette énième alerte pourrait-elle amener rapidement un changement fort et nécessaire de nos modèles agricoles et alimentaires ?

Avec L214, grâce à votre soutien, nous continuerons d'y travailler sans relâche.

### **Brigitte Gothière**

*Cofondatrice de L214*

#### **AU SOMMAIRE DE CE NUMÉRO**

##### **POULETS — P.2**

Les engagements se multiplient.

##### **ENQUÊTE — P.4**

L'enfer des veaux tués à l'abattoir Sobeval.

##### **CONDITION ANIMALE — P.6**

Le double-jeu du gouvernement.

##### **ENQUÊTE — P.8**

Des veaux nourrissons transportés à travers l'Europe.

##### **ALTERNATIVES VÉGÉTALES — P.10**

La pâtisserie fait sa révolution. Recette de Madeleines proposée par Land & Monkeys.

##### **ACTUS — P.12**

La fabrique des « bombes sanitaires ».

##### **VEGAN PRATIQUE — P.14**

Les essentiels d'une alimentation végétale équilibrée.

##### **BOUTIQUE — P.16**

C'est l'été à la boutique.

##### **LES AVANTAGES — P.17**

pour les membres de L214.

##### **INSOLENTE VEGGIE — P.18**

décortique l'actu.

## POULETS

# LES ENGAGEMENTS SE MULTIPLIENT



Depuis 2 ans, L214 porte la demande du European Chicken Commitment\* (ECC) auprès des entreprises du secteur agroalimentaire pour les amener à bannir les pires pratiques d'élevage et d'abattage des poulets. Si certaines entreprises refusent toujours de prendre leurs responsabilités, la quasi-totalité des enseignes de distribution sont, elles, engagées.



Interview avec TF1  
devant le siège  
de Domino's Pizza France.

Dans notre dernier numéro, nous vous annonçons les engagements du groupe Les Mousquetaires et de Système U. Depuis, Auchan, Casino et Carrefour les ont rejoints, et, Casino excepté, se sont de plus engagés à garantir une part de plein air dans leurs approvisionnements. Ces engagements de distributeurs auront un impact pour des millions de poulets chaque année.

#### UN MOUVEMENT CONSÉQUENT EN FRANCE

La distribution n'est pas le seul secteur concerné par ces avancées. Après des échanges avec L214, des entreprises de restauration hors domicile et des fabricants tels que Newrest, Bonduelle, Tipiak, Pierre Martinet, Eric Kayser, Sushi Daily ou encore Mix Buffet ont également choisi de tourner le dos aux pires pratiques de l'élevage intensif des poulets. Ainsi, à ce jour, une trentaine d'entreprises implantées en France sont engagées à respecter les critères de l'ECC et à garantir en plus une part de plein air dans leurs achats.

#### DES ENTREPRISES À LA TRÂÎNE

Plusieurs entreprises comme Flunch, Brioche Dorée, Sodebo ou Daunat se sont engagées à respecter les critères de l'ECC, mais refusent d'accorder un accès au plein air ne serait-ce qu'à une partie des poulets élevés pour leur activité. Quoi de plus basique pourtant, surtout lorsque l'on affirme se soucier du « bien-être animal », que de permettre aux animaux de sortir de leur bâtiment ? L214 continue d'encourager ces entreprises à compléter leur engagement, notamment par le biais d'actions d'information du public.

#### DOMINO'S : DERNIER DE LA CLASSE

La célèbre enseigne de pizzas accuse un retard plus important encore puisqu'elle n'a toujours pas publié le moindre engagement concernant les poulets. Elle continue de s'approvisionner auprès d'élevages intensifs. Une entreprise de cette ampleur porte pourtant une lourde responsabilité en raison du nombre considérable de poulets abattus pour la confection de certaines de ses pizzas.

L214 a donc lancé une campagne publique afin de convaincre Domino's de la nécessité de faire reculer ce mode d'élevage cruel. Nos bénévoles se sont mobilisés à plusieurs reprises devant les restaurants et le siège de l'enseigne pour l'encourager à s'engager. L214 a même dévoilé aux passants, sur un camion publicitaire, ce qu'endurent les poulets issus d'élevages standards. Une équipe de TF1 a couvert une journée entière de notre mobilisation avant de tenter d'interroger la direction de Domino's à ce sujet. Réaction de l'enseigne : silence radio. La gêne est palpable, et il y a de quoi : comment assumer de continuer à infliger les pires souffrances à des êtres doués de sensibilité ?

#### AGISSONS POUR LES POULETS !

Face à l'immobilisme de Domino's, nous avons lancé une pétition qui a déjà recueilli plusieurs milliers de signatures. Un grand nombre de signataires nous aidera à faire réagir Domino's. Vous souhaitez agir pour les poulets ? Signez notre pétition à cette adresse :

[dominos.stopcruaute.com](https://dominos.stopcruaute.com).

Vous pouvez également signer la pétition demandant à Brioche Dorée et Del Arte d'inclure un accès au plein air dans leur engagement :

[leduff.stopcruaute.com](https://leduff.stopcruaute.com).

Merci à vous! ●

\* Pour plus de précisions, rendez-vous sur : [welfarecommitments.com/europeletter/fr](https://welfarecommitments.com/europeletter/fr)

## L214 RÉVÈLE

# L'ENFER DES VEAUX TUÉS À L'ABATTOIR SOBEVAL

Le 20 février 2020, L214 a dévoilé les pratiques scandaleuses de l'un des plus gros abattoirs de veaux de France, situé en Dordogne. Retour sur une enquête-choc qui a permis sa fermeture provisoire.

Près de 700 par jour, soit 90 par heure : voilà la cadence à laquelle les veaux sont tués à l'abattoir Sobeval. Tous les types d'abattage y sont pratiqués : abattages standards et rituels (cashier et halal).

### DES LABELS PRESTIGIEUX ET DES MARQUES DE LUXE FRANÇAISES

La viande des veaux abattus à l'abattoir Sobeval peut être certifiée Label Rouge, bio, Saveurs du Périgord ou encore Le veau du boucher. Les peaux des veaux sont vendues aux tanneries qui approvisionnent en cuir de grandes marques de luxe comme Hermès, Chanel ou Gucci.



Alors que ces labels et marques ont une image plutôt positive, les produits vendus par Sobeval sont le fruit d'intenses souffrances pour les veaux.

### L'ABATTAGE SANS ÉTOURDISSEMENT: UNE PRATIQUE CRUELLE

Le pire, c'est l'abattage sans étourdissement, qu'il soit halal ou cashier. Les veaux peuvent agoniser en toute conscience durant de longues minutes.

Certains sacrificateurs effectuent un mouvement de scie lors de l'égorgeage, ce qui augmente encore la douleur ressentie par les veaux. De plus, la disposition des box d'immobilisation est telle que certains veaux voient leurs semblables mourir avant d'être eux-mêmes saignés, ce qui est illégal.

Autre infraction : tous les animaux ne sont pas maintenus dans le box d'immobilisation jusqu'à leur perte totale de conscience. De nombreux veaux tombent alors sur le tapis roulant, la gorge tranchée et encore conscients.

### **L'ABATTAGE STANDARD, LUI AUSSI, EST VIOLENT**

Il ne faut pas se voiler la face, l'abattage standard n'est pas en reste. Là aussi, les cadences élevées et les nombreux ratés causent une souffrance sans nom aux animaux. Il arrive que des veaux reçoivent plusieurs coups de pistolet à tige perforante dans le crâne avant de perdre conscience. Pourtant obligatoires, les contrôles de l'inconscience et de l'insensibilité des animaux sont quasi inexistantes, et de nombreux veaux reprennent conscience au moment de leur saignée. L'un des veaux filmés arrive même à se relever à la sortie du box d'immobilisation où il aurait théoriquement dû être étourdi.

### **DÉPÔT DE PLAINTE**

Au vu du nombre et de la gravité de ces infractions, L214 a porté plainte auprès du procureur de la République de Périgueux pour sévices graves envers des animaux et a demandé la fermeture d'urgence de l'abattoir ainsi que l'interdiction de l'abattage sans étourdissement des animaux.



### **L'ABATTOIR A FERMÉ PROVISOIREMENT SES PORTES**

Après bien des rebondissements, l'abattoir a momentanément fermé ses portes, le ministère de l'Agriculture ayant dû admettre que les salariés de Sobeval faisaient preuve d'un « manque de maîtrise des conditions d'abattage des animaux [...] avec notamment des défauts de formation et de sensibilisation ».

Jean-Luc Angot, chef du corps des inspecteurs de santé publique vétérinaire, a reconnu que « la brigade nationale d'enquête vétérinaire dépêchée sur place a détecté la persistance de non-conformités majeures ».

La demande d'interdiction de l'abattage sans étourdissement, elle, n'a malheureusement pas suscité de réaction du gouvernement.

Reste une solution simple et efficace à la portée de tous : réduire ou, mieux, cesser de consommer des produits laitiers, de la viande et éviter d'acheter des articles utilisant du cuir. Merci pour votre engagement ! Informez-vous et retrouvez les alternatives végétales sur le site [vegan-pratique.fr](http://vegan-pratique.fr). ●





## CONDITION ANIMALE

# LE DOUBLE-JEU DU GOUVERNEMENT

**Mobilisations citoyennes, enquêtes d'opinion, résultats électoraux... la cause animale est identifiée, depuis les élections européennes, comme un enjeu politique majeur. Candidats, élus et partis politiques affichent désormais leur préoccupation pour les animaux. Même le gouvernement l'assure : « la lutte contre la maltraitance animale est une priorité ». Mais qu'en est-il réellement depuis le rendez-vous manqué de la loi Alimentation ?**

### **DES « ANNONCES » POUR MASQUER L'ABSENCE DE MESURES CONCRÈTES**

Après des mois d'atermoiements, le ministre de l'Agriculture, Didier Guillaume, a dévoilé fin janvier une série de mesures : interdiction du broyage des poussins et de la castration à vif des porcelets, encadrement du transport d'animaux, étiquetage... mais pas un mot sur les conditions d'abattage ou la sortie de l'élevage intensif. De plus, ces annonces décevantes ne sont accompagnées ni de mesures concrètes, ni de calendrier de mise en œuvre. Si un arrêté précise que la castration à vif sera effectivement interdite fin 2021, rien n'explique

comment seront contrôlées les castrations avec anesthésie pratiquées par les éleveurs. Des annonces qui ressemblent décidément à une simple opération de communication.

### DES « ÉLÉMENTS DE LANGAGE » POUR DISSIMULER LES IRRÉGULARITÉS DANS LES ABATTOIRS

Quelques jours après la diffusion des images de l'abattoir Sobeval, des fuites de mails entre hauts fonctionnaires du ministère de l'Agriculture révèlent que la préfecture, les services vétérinaires, les services du ministère et le ministre lui-même ont sciemment choisi de mentir et de dissimuler les non-conformités. Au-delà de la défaillance chronique des services de l'État en matière de protection animale, cet épisode illustre la complaisance d'un ministre qui laisse le sort des animaux d'élevage au bon vouloir des lobbies. Surtout, il démontre l'incompatibilité entre la défense d'intérêts économiques privés et la prise en compte des animaux. L'attribution « condition animale » doit être retirée au ministère de l'Agriculture et confiée à un ministère moins exposé à l'influence des lobbies de l'agroalimentaire.

```
----- Courriel original -----
Objet: [REDACTED]
Date: 2020-02-20 10:04
De: [REDACTED] - DGAL/SA/SDSA/BRAD <[REDACTED]@agriculture.gouv.fr>
À: [REDACTED]

Je n'ai pas plus d'info que les mails reçus hier soir plus [REDACTED] ce
matin (pièces jointes).

Hier soir, après échange avec [REDACTED], j'ai fait la liste des NC
indémontables, voire meilleures relevées ! Pour avoir confirmation des
corrections mises en place, [REDACTED] a appelé le DG... Elle lui a bien dit
que dès que les EDJ étaient validés par le DG, elle lui
transmettrait.

Je te tiens informé....
```

### UNE « CELLULE DEMETER » POUR FAIRE TAIRE LES LANCEURS D'ALERTE

À la demande des syndicats agricoles FNSEA et Jeunes Agriculteurs et en partenariat avec eux, le ministère de l'Intérieur a créé fin 2019 la cellule Demeter. Cette cellule de renseignement de la gendarmerie, dont la présentation officielle reprend les éléments de langage de la FNSEA sur le prétendu « agribashing », déploie notamment un arsenal répressif démesuré contre les lanceurs d'alerte. En amalgamant actes crapuleux (dégradations, vols de tracteurs, de GPS, de carburant...) et enquêtes dans les élevages,

ce dispositif vise à faciliter les inculpations de lanceurs d'alerte pour association de malfaiteurs et à étouffer le débat public sur les conditions d'élevage et d'abattage des animaux. 27 ONG ont demandé dans une lettre ouverte au Premier ministre de dissoudre cette structure.



### POURSUIVRE LA MOBILISATION CITOYENNE, À TOUS LES ÉCHELONS

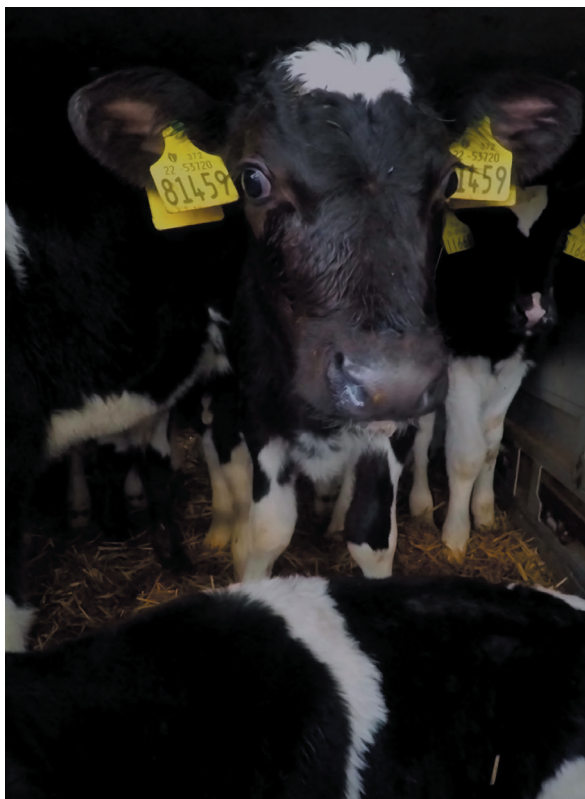
L214 s'est mobilisée pendant la campagne municipale et a obtenu des engagements concrets à agir pour les animaux de 330 candidats dans une centaine de villes. Lan passé, 23 des eurodéputés élus s'étaient ainsi engagés pour les animaux pendant la campagne européenne.

**Europe, Parlement, régions, communes... poursuivons ensemble à tous les échelons la mobilisation citoyenne pour les animaux ! ●**



# DES VEAUX NOURISSONS TRANSPORTÉS À TRAVERS L'EUROPE

D'Irlande aux Pays-Bas, les veaux subissent à un très jeune âge un voyage infernal. Eyes on Animals et L214 ont mené l'enquête.



Pour stimuler la lactation des vaches dites laitières, on les force à donner naissance à un petit par an. Or, ces veaux n'ont presque aucune valeur pour l'industrie du lait. Ainsi, l'Irlande, grand producteur laitier, fait naître environ 1 million de veaux chaque année. Une partie de ces animaux sont exportés vers le continent : ils étaient 200 000 l'année dernière. Des éleveurs de Pologne, d'Italie, d'Espagne et des Pays-Bas les achètent et les engraisent avant de les vendre aux abattoirs pour en faire de la viande.

## 2000 KM ET PLUS DE 50 H DE VOYAGE

Fin février et début mars, les équipes d'enquête de L214, et de l'association néerlandaise Eyes on Animals ont pu suivre le long voyage des veaux nourrissons de l'Irlande aux Pays-Bas, en passant par la France. Ceux-ci n'ont que 2 ou 3 semaines et sont loin d'être sevrés lorsqu'ils sont vendus sur des marchés aux bestiaux en Irlande. Pour les exporter, on les entasse à 300 par camion. Ils traversent ainsi 4 pays et parcourent 2 000 km en plus de 50 h.

## UN VOYAGE ÉPUI SANT

Dans les camions, ils ne peuvent ni s'abreuver ni s'alimenter correctement. Près de Cherbourg, ils sont enfin débarqués pour l'unique arrêt de ce long périple. C'est la seule fois qu'ils seront nourris avant d'arriver à destination. Dans la précipitation,





ils reçoivent coups de pied et coups de bâton. Une vétérinaire euthanasie un veau : à la moitié du voyage, il était déjà au bout de ses forces. Après une douzaine d'heures d'arrêt, les veaux sont rechargés dans les bétailières pour être livrés à des centres d'engraissement aux Pays-Bas.

#### UN MODE D'ÉLEVAGE TRÈS INTENSIF

Pour que l'opération soit rentable, il faut nécessairement appliquer un mode d'élevage très intensif : parquer ensemble le plus d'animaux possible sans mobiliser beaucoup de main-d'œuvre. Les veaux seront donc élevés par centaines, voire par milliers, sur caillebotis, ce sol ajouré et sans litière à travers lequel passent leurs excréments. Ils sont d'abord enfermés seuls dans des cages individuelles pendant plusieurs semaines, puis entassés dans des cases dont ils ne sortiront jamais. Sauf le jour du voyage vers leur funeste sort.

#### QUE LES TRANSPORTS ESSENTIELS ?

En mars, lorsque le gouvernement français a réagi à la pandémie de COVID-19, il a annoncé « prendre des mesures pour réduire les contacts et déplacements au strict minimum ». On pouvait s'attendre à ce que le transport des animaux, absolument non essentiel, s'arrête ou du moins ralentisse. Ce ne fut pas le cas. Mais les consignes de sécurité se sont renforcées et, avec elles, les files d'attente aux frontières se sont allongées.

Les camions sont parfois restés des heures à attendre pour entrer dans un autre pays : autant de souffrances en plus pour les animaux.

#### NOTRE DEMANDE À LA COMMISSION EUROPÉENNE

Pour éviter ces situations aggravant le mal-être des animaux dans ces transports de longue durée, nous nous sommes joints à 37 autres associations pour demander à la Commission européenne d'interdire les transports d'animaux de plus de 8 h et ceux par voie maritime. En temps de crise sanitaire comme en temps normal, ces transports de longue durée sont une terrible épreuve pour les animaux. Nous continuerons à les dénoncer et à en demander l'interdiction. ●



#### Gardons le contact !

Retrouvez actus, actions, pétitions, astuces, coups de gueule et coups de cœur sur nos réseaux sociaux !



# ALTERNATIVES VÉGÉTALES

# LA PÂTISSERIE FAIT SA RÉVOLUTION

**Bonne nouvelle pour tous les gourmands: les pâtisseries innovent pour nous proposer les traditionnels croissants, tartes et autres plaisirs sucrés en version végétale !**

Reffet de cette tendance: en 2019, la Coupe du monde de la pâtisserie a choisi comme thème de sa finale un dessert 100% végétal. Une belle façon de fêter ses 30 ans d'existence!

## LES GRANDES MAISONS INNOVENT

Depuis le printemps, des nouveautés fleurissent dans les plus grandes maisons traditionnelles: **Ladurée** a sorti deux nouveaux macarons en version vegan, et de nouvelles créations seront dévoilées régulièrement. Le célèbre pâtissier **Pierre Hermé** nous révèle qu'« imaginer une pâtisserie végétale est une véritable opportunité ». Avec son gâteau Fleur de Cassis et sa tarte Rose des Sables sortis début mars à La Maison du Chocolat, il régale les gourmets avec de nouvelles saveurs.



Preuve de cet engouement, le boulanger **Rodolphe Landemaine** innove en ouvrant Land & Monkeys, première boulangerie-pâtisserie entièrement vegan de Paris. Les curieux s'y bousculent pour découvrir brioches, mille-feuilles ou flans sublimés en version végétale.

## UN ENGOUEMENT PARTAGÉ

Les Parisiens ne sont désormais plus les seuls à pouvoir se régaler! Des pâtisseries artisanales et végétales ouvrent un peu partout en France, pour notre plus grand plaisir: Lyon, Marseille, Aix-en-Provence, Besançon ou encore Nice en comptent au moins une.



### Des alternatives innovantes

Cocorico! Deux start-up françaises lancent des produits prometteurs et surprenants pour remplacer les œufs: **Yumgo** avec sa version liquide de substitution aux blancs (très utilisée par l'agro-industrie) et **Les Merveilleux** qui reproduisent l'œuf dans son intégralité. Gageons que ces innovations auront d'ici quelques années un impact fort sur l'exploitation des poules pondeuses (58 % d'entre elles sont encore élevées en cages).



## MADELEINES AU CITRON

Par *Chiharu Kaneko*,  
cheffe de la pâtisserie *Land & Monkeys*

### Ingrédients :

Pour une trentaine de madeleines

- 200 g de farine de blé (type 45)
- 145 g de sucre
- 14 g de levure chimique
- 20 g de poudre d'amande
- 45 g de fécule de pomme de terre (ou de maïs)
- 5 g de vanille liquide
- 20 g de zeste de citron (3 à 4 citrons)
- 180 g de lait de soja
- 50 g d'huile de coco désodorisée
- 55 g d'huile de pépins de raisin
- Une pincée de sel

### Préparation :

1. Dissoudre le sucre dans le lait de soja, ajouter la vanille.
2. Tamiser ensemble la farine, la levure chimique, la fécule de pomme de terre, la poudre d'amande et le sel.
3. Faire fondre l'huile de coco désodorisée, ajouter l'huile de pépins de raisin et verser dans le lait sucré vanillé.
4. Verser ensuite les ingrédients tamisés et les zestes de citron, bien mélanger. Réserver au réfrigérateur pendant au moins 2 h.
5. Garnir des moules à madeleines légèrement graissés.
6. Cuire 10 min dans un four à 210 °C.



Les industriels veulent également leur part du gâteau. Deux acteurs ont lancé leurs gammes vegan l'an passé: la Boulangère, avec des croissants et des pains au chocolat, et la Fournée Dorée, avec une brioche tranchée et des pains au lait. De bonnes alternatives en attendant que tous les pâtisseries s'y mettent! ●



**DES ZONOSSES**

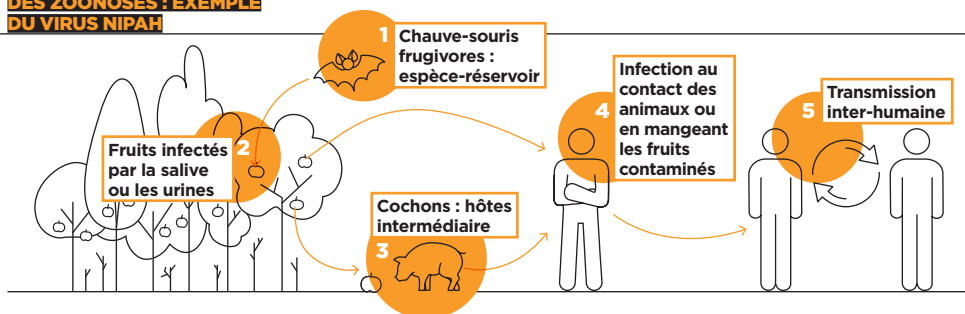
**À L'ANTIBIORÉSISTANCE**

# **BIENVENUE DANS LA FABRIQUE DES « BOMBES SANITAIRES »**

**Par la chasse, la destruction des habitats des animaux ou leur confinement dans des élevages intensifs, nous fabriquons de véritables « bombes sanitaires ». Malgré les alertes lancées par les scientifiques depuis des décennies, un coronavirus sévit actuellement de par le monde. Va-t-il réussir à nous faire réagir ?**

En 1959, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit les zoonoses comme des maladies qui se transmettent des animaux vertébrés à l'être humain et vice versa. Aujourd'hui, 60% des 1400 agents pathogènes humains sont d'origine animale et 75% des maladies animales émergentes peuvent nous contaminer: santé humaine et animale sont intimement liées.

## MODES DE TRANSMISSION DES ZONOSES : EXEMPLE DU VIRUS NIPAH



### DÉFORESTATION, CHASSE

Un peu partout dans le monde, nos activités empiètent sur les lieux de vie des animaux sauvages ou les détruisent, notamment par déforestation pour développer les productions animales. Si, initialement, les virus sont adaptés à une seule espèce, un contact continu permet, par exemple, à certains virus des oiseaux de s'adapter au système immunitaire des mammifères. Prenons le cas du virus Nipah, qui provoque une maladie au taux de mortalité de 70 % (ce taux est de moins de 5 % pour le COVID-19). Ce virus est passé de la chauve-souris au cochon, puis du cochon à l'être humain. Comme le virus Ebola ou le VIH, provenant quant à eux d'animaux sauvages chassés pour être mangés, le virus Nipah et les coronavirus font partie des maladies mortelles émergentes.

### ÉLEVAGES :

#### INCUBATEURS DE NOUVEAUX PATHOGÈNES

Au Néolithique, la sédentarisation et l'apparition de l'élevage ont permis la transmission à l'être humain de pathogènes d'autres animaux, provoquant la variole, la diphtérie ou la rougeole. Aujourd'hui, le confinement extrême des animaux et leur faible variabilité génétique constituent des conditions optimales pour l'émergence de plus en plus rapide de nouveaux germes. C'est ainsi que sont favorisées les gripes aviaires ou porcines potentiellement transmissibles aux humains et baptisées H1N1, H5N1 ou H7N9 pour effacer tout lien avec les animaux, et donc la viande, histoire de ne pas nuire au commerce...

Que les germes proviennent d'animaux sauvages ou d'élevage, la mondialisation permet ensuite à une épidémie de se transformer en pandémie...

### ANTIBIORÉSISTANCE :

#### 10 MILLIONS DE MORTS EN 2050

En plus de nouveaux germes, l'élevage intensif favorise l'antibiorésistance, la résistance des bactéries aux antibiotiques. Cela signifie que, demain, un antibiotique sera impuissant devant des bactéries qu'il sait pourtant combattre aujourd'hui. Dans les élevages de lapins, il n'est pas rare d'administrer des antibiotiques pourtant classés comme « critiques » au lieu de les réserver à des situations exceptionnelles. Si, aujourd'hui, l'antibiorésistance fait déjà 12 500 victimes par an en France, l'OMS estime qu'elle sera chaque année la cause de 10 millions de décès dans le monde à partir de 2050...

### FAIRE ÉMERGER DES SOLUTIONS PLUTÔT QUE DES PATHOGÈNES

Doit-on se résoudre à subir des pandémies et autres crises sanitaires ? Absolument pas. Si les urgences éthique et climatique n'ont pas été entendues jusqu'ici, espérons que cette pandémie, qui nous affecte toutes et tous, provoquera une prise de conscience qui nous amènera à changer radicalement, individuellement et collectivement. Ne plus considérer les animaux comme de la nourriture, ne plus considérer leurs territoires comme étant les nôtres seraient des pas en avant déterminants pour l'avenir des animaux, qu'ils soient humains ou non. ●



Les sources de cet article, ainsi qu'une version plus complète, sont disponibles sur notre site [viande.info](http://viande.info).

# LES ESSENTIELS D'UNE ALIMENTATION VÉGÉTALE ÉQUILIBRÉE EN UNE PYRAMIDE

Afin d'accompagner toujours mieux les personnes qui souhaitent végétaliser leur alimentation, Vegan Pratique a développé un nouveau support informatif : la pyramide alimentaire vegan. Sous un format poster encore inédit à ce jour, elle présente les groupes d'aliments essentiels pour manger végétal et équilibré, tout au long de l'année.

Conçue sur la base de sources scientifiques pour correspondre aux apports officiels recommandés, cette pyramide est aussi esthétique que pratique ! Elle vous ravira autant pour le plaisir des yeux que comme source d'inspiration au quotidien.

**INTEMPORELLE ET ADAPTÉE À NOS HABITUDES**  
Les aliments présentés sont incontournables dans nos cuisines et connus de tout le monde : une autre façon de se rendre compte que manger végétal, c'est facile ! Les fruits et les légumes présentés couvrent toutes les saisons afin que la pyramide reste valable tout au long de l'année.

**PORTIONS INDICATIVES RECOMMANDÉES POUR UNE JOURNÉE TYPE**  
Grâce à ses contenus clairs et épurés, vous apprendrez à équilibrer vos repas très facilement. Et puisque l'équilibre alimentaire se fait sur plusieurs jours, pas de pression ! Consommez varié, en respectant les principes de base présentés sur la pyramide, et vous serez sûrs d'avoir des apports nutritionnels satisfaisants.

**DISPONIBLE SUR LA BOUTIQUE L214**  
Ce poster coloré trouvera sans nul doute une place de choix dans votre cuisine ! Retrouvez-le sur la boutique de l'association à l'adresse boutique.L214.com : vous pouvez le télécharger gratuitement ou le commander imprimé au format A2.



## Le saviez-vous ?

L'ensemble des contenus et des supports de Vegan Pratique s'appuient sur le consensus scientifique international 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.

## APPRENDRE EN S'AMUSANT GRÂCE À NOS QUIZ !

Le site Vegan Pratique continue d'évoluer et de s'enrichir, grâce à une navigation simplifiée et à l'ajout de nombreuses recettes. Désormais, vous pouvez aussi faire le point sur vos connaissances en nutrition grâce à nos deux quiz. En quelques minutes, vous deviendrez incollables ! Quel est le

point commun entre le tofu et la farine de blé ? Quelle vitamine permet de mieux absorber le calcium dans notre alimentation ? Ces questions et bien d'autres n'attendent que vous ! ●



Testez vos connaissances sur [vegan-pratique.fr/quiz-facile](http://vegan-pratique.fr/quiz-facile) et [vegan-pratique.fr/quiz-intermediaire](http://vegan-pratique.fr/quiz-intermediaire).

**SOURCE DE B<sub>12</sub>,  
VITAMINE D, IODE**  
(exemple : VEG 1, 1/jour,  
ou autre équivalent)



**SOURCES D'OMÉGA-3**  
(huile de colza, noix, graines de lin et de chia...)  
Bon pour le cœur et le système nerveux.  
APPORT QUOTIDIEN CONSEILLÉ



**MATIÈRES GRASSES**  
(huile d'olive, de colza, oléagineux...)  
Sources saines d'énergie complémentaire.  
À CONSOMMER QUOTIDIENNEMENT SANS EXCÈS



**SOURCES DE CALCIUM**  
(laits et yaourts végétaux enrichis en calcium, tofu, sésame, eau minérale...)  
Pour des os solides.  
MINIMUM 3 PORTIONS/JOUR



**SOURCES DE PROTÉINES**  
(steaks de soja ou de seitan, tofu, tempeh, légumes secs, similis, yaourts végétaux...)  
Les aliments riches en protéines sont aussi de bonnes sources de fer.  
MINIMUM 3 PORTIONS/JOUR



**FÉCULENTS**  
Sources d'énergie principales.  
Les céréales complètes sont aussi de bonnes sources de fer.  
ENVIRON 5 PORTIONS/JOUR



**FRUITS**  
Sources de fibres, vitamines A, C, potassium et magnésium.  
2 OU 3 PORTIONS/JOUR



## LÉGUMES

Sources de fibres, vitamines A, B<sub>9</sub>, C, potassium et magnésium.  
MINIMUM 5 PORTIONS/JOUR

# PYRAMIDE ALIMENTAIRE

« Les alimentations végétariennes bien menées sont adaptées à tous les stades de la vie, notamment aux femmes enceintes, aux femmes qui allaitent, aux nourrissons, aux enfants, aux adolescents ainsi qu'aux sportifs. » Académie de nutrition et de diététique

**Taille d'une portion :** en général, une portion a plus ou moins la taille du poing du mangeur (100 g d'aliment cuit pour un adulte, soit 1 tasse). Les portions d'aliments riches en calcium apportent la même quantité de calcium assimilable qu'un verre de lait de vache. Cas particulier, les oléagineux ayant une densité énergétique plus importante, les portions sont plus petites : 30 g.

Plus d'informations nutritionnelles sur [vegan-pratique.fr](http://vegan-pratique.fr).

  
VEGANPRATIQUE

UNE  
INITIATIVE

L214.com



# C'EST L'ÉTÉ À LA BOUTIQUE

Envie de soleil ? Pour la saison estivale, la boutique vous propose une sélection colorée pour accompagner les températures clémentes : un nouveau tableau nutritionnel qui pourra décorer votre cuisine, des livres à emmener en vacances, et aussi des badges pour mettre à l'honneur des animaux dont on ne parle pas assez, les poulets et les poissons.



**Le saviez-vous ?**  
La boutique propose désormais des frais de port uniques à 5€ et la gratuité à partir de 50€ d'achat pour la France métropolitaine.



## LA VIE ÉMOTIONNELLE DES ANIMAUX DE LA FERME

Jeffrey M. Masson, traduit de l'anglais par Marc Rozenbaum

Dans un style très accessible, ce livre aborde le sujet méconnu des émotions des animaux d'élevage à travers des récits et anecdotes aussi variés que captivants. L'auteur, spécialiste du comportement animal, nous parle notamment du cochon Piglet qui apprécie le violon et d'une poule qui adore faire sursauter un chat. Un livre incontournable sur un thème trop rarement abordé!

— 272 pages - 21,50 €



## CADAVRE EXQUIS

Agustina Bazterrica, traduit de l'espagnol par Margot Nguyen Béraud

Dans ce thriller plein de suspense, suite à un virus qui a fait disparaître la quasi-totalité des animaux de la surface de la Terre, on consomme désormais de la viande humaine, dite « viande spéciale ». Le héros, employé d'abattoir, va tisser des liens étroits avec un humain élevé pour être mangé, au risque de finir lui-même à l'abattoir.

— 292 pages - 19 €

## TRACT « BALANCE TON STEAK »

Parce que les animaux sont exploités sans nécessité et qu'ils sont plus de 3 millions à être tués chaque jour dans les abattoirs en France, parce que la consommation de produits animaux participe largement au réchauffement climatique, à la déforestation et à la dégradation de l'environnement, il y a urgence à se tourner vers des alternatives végétales.

— gratuit



## BADGE « POISSON : ANIMAL SENSIBLE »

Un badge pour parler des poissons et rappeler que, même si on ne perçoit pas leurs expressions faciales ou leurs cris, ils possèdent des nerfs sensitifs, perçoivent la douleur et sont eux aussi sensibles. Il est grand temps de développer notre empathie envers les poissons !

— 1 €



## BADGE « CROQUEZ LA VIE »

Croquez la vie... pas les poulets ! En France, 800 millions de poulets sont élevés chaque année, dont 83 % sont détenus en élevage intensif. Pourtant, comme les autres animaux, les poulets sont des êtres sensibles qui ressentent la souffrance, mais aussi la joie, l'ennui ou encore la frustration. Laissons-les en dehors de notre assiette!

— 1 €

