

L214MAG

#31

ROQUEFORT

L214 mène
l'enquête.

RÉPRESSION

La Ligue des droits
de l'Homme avec
L214 contre Déméter.

LE GUIDE

VEGAN L214

Tout sur l'alimentation
végétale dans un livre.

QUADRIMESTRIEL
NUMÉRO 31
OCT./JANV. 2021



L214.com

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 - Imprimé sur papier satin 100% PEFC LumiArt fabriqué à partir de pâtes blanchies sans chlore / **Crédits photos :** L214 sauf : photo de couverture : Tamara Keanneally, Lefty's Place Farm Sanctuary ; p.10 Quentin Jumeaucourt ; p.11 : Ellie Mae Farm Sanctuary ; p.13 : La fée Stéphanie ; p.18 : Insolente Veggie. / **Association L214 :** L214 CS20317, 69363 Lyon 08 Cedex / **ISSN :** 2110-1280 / **Dépot légal :** à parution / **Prochain numéro :** février 2021

DOMINO'S PIZZA: POULET ORIGINE BRÉSIL



Début juillet, nous avons révélé que le leader mondial de la pizza fournissait ses restaurants français en poulet... brésilien! Des poulets issus d'élevages intensifs, situés à 8000 km de la France... Cela n'a pas manqué de choquer la presse et les consommateurs. Pour que Domino's s'engage contre le pire de l'élevage intensif, rendez-vous sur dominos.stopcruaute.com.

Retrouvez L214 : **Sur les réseaux!**

Facebook 

Instagram [@association_L214](https://www.instagram.com/association_L214) 

Twitter [@L214](https://twitter.com/L214)  YouTube [L214](https://www.youtube.com/L214) 

LinkedIn  Pinterest 

Retrouvez L214 : **Sur le net!**

- L214.com
- improved-food.com
- viande.info
- education.L214.com
- vegoresto.fr

- vegan-pratique.fr
- veggie-challenge.fr
- fermons-les-abattoirs.org
- politique-animaux.fr





Il est indéniable que les mentalités et les pratiques individuelles changent à l'égard des animaux. En France, la cause animale est vue comme importante par 9 personnes sur 10 ; nombre d'entre nous ont diminué ou cessé toute consommation d'animaux. Les entreprises s'engagent à bannir les produits issus des pratiques les plus cruelles, ou prennent des risques médiatiques à ne pas s'engager. Dans le même temps, elles proposent de plus en plus d'alternatives 100 % végétales.

Au niveau politique, les résistances restent fortes. Pourtant, là aussi, la question animale progresse, poussée par les attentes clairement et fortement exprimées par les citoyennes et les citoyens. Les déclarations d'intention ne passent plus, des actes concrets sont demandés avec détermination !

Pas d'avancées législatives depuis des décennies ? Alors, la société civile se lance dans un référendum pour les animaux, initié par des figures inattendues du monde de l'entreprise.

Preuve supplémentaire, s'il en fallait, que le mouvement pour les animaux est immense, transpartisan et qu'il continue de prendre de l'ampleur : certains politiques feraient bien de le réaliser rapidement, 2022 n'est pas si loin !

Brigitte Gothière

Cofondatrice de L214

AU SOMMAIRE DE CE NUMÉRO

ENQUÊTE — P. 2

L'envers du roquefort.

RÉPRESSION — P. 4

Avec le soutien de la LDH, L214 attaque la cellule Déméter en justice.

JUSTICE — P. 5

Abattoir d'Alès : L214 fait condamner l'État.

ACTUS — P. 6

Élections municipales : des centaines d'élus engagés.

ACTUS — P. 8

Le référendum pour les animaux.

ÉDUCATION — P. 10

À la découverte des animaux !

ALIMENTATION — P. 12

Le Guide Vegan L214 bientôt dans votre bibliothèque !

Recette : pâté de champignons.

LEGS — P. 14

Agir par un legs ou une assurance-vie.

BOUTIQUE — P. 16

Les nouveautés automnales !

LILo — P. 17

Financez gratuitement L214 !

INSOLENTE VEGGIE — P. 18

LIDL.

L214 RÉVÈLE...

L'ENVERS DU ROQUEFORT

Le roquefort, produit AOP (appellation d'origine protégée), est fabriqué à partir de lait de brebis. On peut parfois apercevoir des brebis dans les pâturages de l'Aveyron. Mais derrière cette image idyllique se cache une autre réalité. L214 a enquêté.

Pour produire du lait, les brebis doivent donner naissance à un ou deux petits par an. Ainsi, plus d'un million d'agneaux naissent chaque année pour la production du roquefort. Que deviennent-ils ?

LE SORT FUNESTE DES AGNEAUX

Une partie des agnelles sont gardées dans les fermes. Elles remplaceront leurs mères dans la production de lait quand celles-ci seront envoyées à l'abattoir en raison de la baisse de leur productivité.

Quant aux autres agneaux (les mâles et une partie des femelles, c'est-à-dire les trois quarts d'entre eux), ils sont séparés de leurs mères à l'âge d'un mois et sont envoyés dans des élevages intensifs où ils seront



engraissés pour la viande. Ainsi, la filière roquefort envoie chaque année des centaines de milliers d'agneaux dans des élevages intensifs, puis à l'abattoir.

UNE FERME-USINE D'ENGRASSEMENT D'AGNEAUX

Nous avons pu obtenir de terribles images d'un de ces élevages. À la SARL Grimal en Aveyron, ce sont 120 000 agneaux qui sont engraisés chaque année. Les images

montrent des milliers d'agneaux entassés dans des bâtiments. Ils n'ont jamais accès à l'extérieur. Nombre d'entre eux sont malades; certains agonisent pendant des heures sans recevoir de soins. Des bacs d'équarrissage sont remplis d'animaux morts. À l'âge de 4 mois, les survivants sont envoyés à l'abattoir.

L'ABATTOIR DE RODEZ, HORS-LA-LOI

Une partie de ces agneaux sont tués à l'abattoir d'Arcadie Sud-Ouest, près de Rodez. Nous avons pu obtenir des images que nous avons rendues publiques.

Certains reçoivent des chocs électriques censés les insensibiliser et provoquer une crise cardiaque, mais ici, le procédé n'est pas maîtrisé par les employés, si bien que des animaux reçoivent le choc sans être étourdis. D'autres sont égorgés à vif. Les agneaux se voient mourir les uns les autres. Beaucoup sont suspendus encore conscients sur la chaîne d'abattage.

DES SERVICES VÉTÉRINAIRES DÉFAILLANTS

Ces graves infractions avaient déjà été constatées dans un rapport vétérinaire en 2016. Le rapport attestait de plusieurs « non-conformités majeures » telles que « l'absence de rideau de masquage au poste de mise à mort » et des animaux « systématiquement hissés



conscients ». L'abattoir s'était vu attribuer la pire évaluation: « non-conformité majeure » pour la mise à mort des animaux ! Quatre ans plus tard, nos images montrent que rien n'a changé. Nous avons porté plainte contre l'abattoir pour sévices graves et nous avons déposé un recours en responsabilité contre l'État face aux défaillances des services vétérinaires dans cet établissement.

RÉACTION IMMÉDIATE DU MINISTRE DE L'AGRICULTURE

L'ex-ministre de l'Agriculture Didier Guillaume a ordonné

la fermeture immédiate de la chaîne d'abattage des moutons de l'abattoir, quelques heures après la révélation de nos images dont il dit qu'elles montrent « des pratiques inacceptables avec des manquements graves aux règles de protection animale ». Il a également salué L214 pour cette vidéo et a dit regretter les carences de ses propres services, sans donner d'explication. Une première reconnaissance de l'intérêt général du travail des lanceurs d'alerte ? Curieux quand on voit par ailleurs la répression dont ils font l'objet. ●

CONTRE LA RÉPRESSION INSTITUTIONNALISÉE

AVEC LE SOUTIEN DE LA LIGUE DES DROITS DE L'HOMME, L214 ATTAQUE LA CELLULE DÉMÉTER EN JUSTICE



« Je salue L214 d'avoir fait cette vidéo. Je regrette que nous ne puissions pas assez le faire en interne ». Ce sont les mots de Didier Guillaume, alors ministre de l'Agriculture, après avoir vu les images de notre enquête roquefort. Pour autant, l'arsenal répressif contre celles et ceux qui osent remettre en cause le modèle agricole intensif se matérialise de plus en plus.

Si vous critiquez les pratiques d'élevage ou si vous osez remettre en question le fait de tuer les animaux pour les manger, vous vous exposez à une mise sous surveillance carabinée. Vos faits et gestes pourront faire l'objet d'échanges entre la gendarmerie, la FNSEA et les Jeunes Agriculteurs (syndicats agricoles majoritaires). Normal? Certainement pas.

JUSQU'À 10 ANS DE PRISON ET 150 000 EUROS D'AMENDE

Christophe Castaner, ex-ministre de l'Intérieur, n'y est pas allé par 4 chemins: la volonté est de « renforcer les moyens dans le monde judiciaire [...] afin de lier des faits qui peuvent apparaître non liés, pour ensuite constituer des associations de malfaiteurs ». Association de malfaiteurs? C'est une infraction qui peut être punie de 10 ans de prison et jusqu'à 150 000 euros d'amende. Effrayant.

DES MOYENS PUBLICS POUR DÉFENDRE DES INTÉRÊTS PRIVÉS

En janvier, un collectif de 130 enseignants-chercheurs dénonçait « le dévoilement [...] de ressources publiques, dont celles du renseignement chargé d'assurer la protection des

populations civiles contre des actes meurtriers », soulignant que « la pénalisation des lanceurs d'alerte nous priverait d'une source d'information essentielle ».

UNE CONVENTION CONTRAIRE AUX LIBERTÉS FONDAMENTALES

La Ligue des droits de l'Homme (LDH) et des associations environnementales ont interpellé le Premier ministre: « la création de cette cellule vise à criminaliser l'expression d'une opinion. » Quelle garantie du respect du secret de l'enquête et de l'instruction? Des procédures judiciaires sont ouvertes à l'encontre de L214 concernant des enquêtes dans les abattoirs. Les procès-verbaux et les éléments de ces dossiers terminent-ils dans les mains des syndicats agricoles?

LA LDH AUX CÔTÉS DE L214

Avec le soutien de la LDH, nous avons saisi la justice pour demander la suspension immédiate de toutes les activités liées à la cellule Déméter ou à la convention: pas d'urgence d'après le juge. Nous lançons donc une procédure pour les faire disparaître définitivement. ●

ABATTOIR D'ALÈS

L214 FAIT CONDAMNER L'ÉTAT POUR DÉNI DE JUSTICE

Grâce à nos enquêtes, nous montrons la réalité qu'endurent les animaux et faisons changer petit à petit le regard de notre société. Mais apporter la preuve de ces souffrances permet aussi de faire évoluer la justice face aux violences infligées aux animaux.

En 2015, nous révélions l'agonie des animaux à l'abattoir d'Alès, dans le Gard. Malgré les 175 infractions relevées par les services de police judiciaire grâce à notre enquête, le directeur de l'abattoir n'avait été poursuivi et condamné en 2019 que pour 3 infractions.

UN SIGNAL FORT MAIS TOUJOURS 172 INFRACTIONS NON JUGÉES

Nous avons alors porté plainte contre l'État pour dysfonctionnement des services de la justice : les délais très longs de transmission du dossier pénal et d'engagement des poursuites pénales nous avaient

empêchés d'agir en justice pour les 172 infractions restantes. Un an après, le tribunal judiciaire de Paris a condamné l'État à verser 4 200 € à L214 pour déni de justice. La procédure judiciaire à l'encontre de l'abattoir d'Alès reste, elle, sans voie de recours : les nombreux cisaillements de la gorge, saignées tardives et absences de contrôle de l'inconscience des animaux ne seront jamais jugés. Néanmoins, cette reconnaissance des manquements de l'État envoie un signal fort aux tribunaux : les procédures concernant la souffrance des animaux sont à prendre au sérieux.

FAIRE RECONNAÎTRE LES DÉFAILLANCES DE L'ÉTAT DEVANT LES TRIBUNAUX

Enquête après enquête, nous dévoilons la face cachée des abattoirs : manque de formation du personnel, matériel ne respectant pas les normes, lacunes des contrôles des

services vétérinaires... Ces dysfonctionnements entraînent de terribles souffrances supplémentaires pour les animaux. Malheureusement, il ne s'agit pas d'exceptions mais bien de problèmes structurels : en 2016, un audit demandé par le ministre de l'Agriculture mettait en évidence que 80% des chaînes d'abattage de boucherie présentaient des non-conformités. Ce laxisme des institutions nous a amenés à déposer un nouveau recours en responsabilité contre l'État face aux défaillances des services vétérinaires à l'abattoir d'agneaux de Rodez : 4 ans après un rapport vétérinaire alarmant, il présentait toujours les mêmes non-conformités. Ces actions en justice sont essentielles : elles sont un des leviers qui peuvent permettre de poser des limites à ce qu'endurent les animaux. En attendant, un jour, de les laisser en paix. ●



Signature de la charte de L214 par Éric Piolle, lors de la campagne pour les élections municipales.

ÉLECTIONS MUNICIPALES

DES CENTAINES D'ÉLUS ENGAGÉS SUR LA CHARTE DE L214

Politique & Animaux, l'observatoire politique de L214, s'est lancé dans la campagne des élections municipales dès novembre 2019.

Avec l'appui des bénévoles, les candidats têtes de liste ont été invités dans des centaines de villes à signer la charte « Une ville pour les animaux » de L214. Une mobilisation inédite, qui a permis l'engagement de 387 candidats sur une quinzaine de mesures concrètes pour améliorer la condition animale au niveau municipal.

LA CHARTE «UNE VILLE POUR LES ANIMAUX»

Augmentation de la part de protéines végétales dans la restauration collective et exclusion des produits issus des pires pratiques d'élevage et d'abattage, vœux pour la fin des animaux sauvages dans les cirques et pour l'interdiction nationale de la corrida, exclusion de la commande publique des produits d'entretien testés sur les animaux, cohabitation avec les animaux sauvages, stérilisation des chats, délégation d'un élu à la condition animale et attribution

d'un budget dédié... Le maire et ses élus disposent de nombreux leviers pour améliorer la condition animale. C'est pourquoi L214 a invité les candidats à la fonction de maire à signer cette charte portant sur une quinzaine de mesures ambitieuses et pragmatiques. Ces dernières constituent un socle sur lequel avancer concrètement, à l'échelon local, pour une société apaisée avec les animaux.

UNE MOBILISATION DANS TOUTE LA FRANCE

Les candidats têtes de liste ont été sollicités de plusieurs manières : actions de rue, tractage, boîtage, affichage, interpellations sur les réseaux sociaux, rendez-vous, appel du photographe et réalisateur Yann Arthus-Bertrand lors d'une sortie d'enquête sur un élevage de cochons dans le Finistère... Cette mobilisation a permis d'échanger avec les futurs élus sur l'attente grandissante des citoyens et l'importance d'intégrer le respect des animaux dans les politiques publiques.

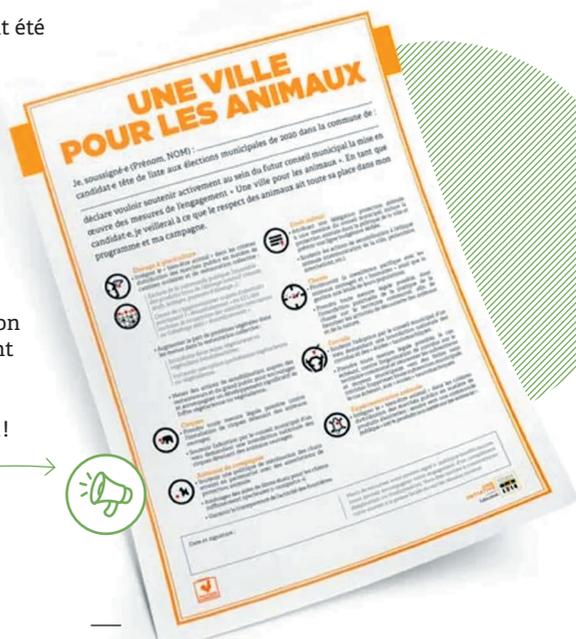
DES CENTAINES D'ÉLUS ENGAGÉS DANS DES CENTAINES DE VILLES EN FRANCE

Parmi les 387 signataires de la charte, 55 ont été élus maires et plus de 230 ont été élus conseillers municipaux, soit près de 290 élus dans 231 municipalités ! À Paris, Lyon, Bordeaux, Nancy, Annecy, Clermont-Ferrand, Grenoble, Strasbourg et bien d'autres villes encore, des maires sont engagés auprès de L214. Par ailleurs, des dizaines de villes comptent désormais dans leurs conseils municipaux un élu délégué à la condition animale. La généralisation de cette délégation marque un tournant dans la prise en compte des animaux dans la gestion de la ville : c'est l'heure des avancées concrètes au niveau local !



RESTONS MOBILISÉS POUR QUE LES COMMUNES AGISSENT POUR LES ANIMAUX

Les six années à venir du mandat municipal seront cruciales pour mettre en œuvre les mesures de la charte « Une ville pour les animaux ». L214 va suivre attentivement le travail des élus, les accompagner, et mobiliser les citoyens si besoin. Les élections présidentielles puis européennes avaient révélé l'enjeu politique et citoyen que représente la cause animale, les élections municipales l'ont confirmé : les animaux ne peuvent plus être ignorés par les responsables politiques. ●



Près de 290 élus, dont 55 maires, se sont engagés à agir concrètement pour les animaux !



LE RÉFÉRENDUM POUR LES ANIMAUX FAIT SON CHEMIN

Les citoyens sont de plus en plus nombreux à demander des changements pour les animaux. Or, les alertes lancées depuis des années par les associations de défense des animaux ne trouvent pas suffisamment d'écho auprès du monde politique.

Dans ce contexte, une initiative citoyenne visant à réduire considérablement les souffrances endurées par les animaux a vu le jour en juillet dernier : le référendum d'initiative partagée (RIP) pour les animaux. Il s'agit d'une proposition de loi comportant six mesures ambitieuses, consensuelles (approuvées par plus de 80 % des Français), pragmatiques (avec un calendrier réaliste) et significatives (impactant un milliard d'animaux chaque année).

6 MESURES À FORT IMPACT



1

EXPÉRIMENTATION ANIMALE
Interdire les expériences sur animaux lorsqu'il existe une méthode de recherche alternative.



2

CAGES
Interdire l'élevage en cage, case, stalle ou box d'ici 2025.

3

FOURRURE
Interdire l'élevage des animaux dans le but d'obtenir de la fourrure, ainsi que la commercialisation de la fourrure, d'ici 2025.



4

ÉLEVAGE INTENSIF
Interdire la construction de tout nouvel élevage n'offrant pas un accès au plein air aux animaux et, à terme, les élevages ne présentant pas la garantie d'un accès au plein air.



5

CHASSE
Interdire immédiatement la chasse à courre, la chasse sous terre et les pratiques de chasse équivalentes.



6

CIRQUES
Interdire les spectacles d'animaux sauvages, sous 5 ans.





Lancement de l'initiative « Référendum pour les animaux », le 2 juillet à Paris.

Ces mesures ne sont pas exhaustives et sont susceptibles d'ouvrir la porte à d'autres. En effet, si le référendum aboutit, de grandes opportunités se présenteront pour la cause animale.

UNE DÉMARCHE COLLECTIVE ET CITOYENNE

Pour porter cette initiative citoyenne inédite, Xavier Niel (Free), Jacques-Antoine Granjon (Veepee, ex Vente-privee.com), Marc Simoncini (fondateur de Meetic) et Hugo Clément (journaliste) se sont associés à des personnalités venant d'horizons divers (Nicolas Hulot, Nagui, Juliette Binoche, Pascal Obispo, Allain Bougrain-Dubourg, Pierre Niney, Marie Tabarly, Stéphane Bern...) et des organisations de défense de l'environnement et des animaux, dont L214.

UN PARCOURS SEMÉ D'EMBÛCHES!

Même si près de trois quarts des Français sont favorables à l'organisation d'un référendum pour les animaux (sondage IFOP, 2020), de nombreuses étapes seront nécessaires pour permettre aux Françaises et aux Français de s'exprimer sur ces questions.

1 — La proposition de loi référendaire est déposée par 185 parlementaires (députés et sénateurs).

2 — Le Conseil constitutionnel vérifie la proposition de loi et précise le nombre de soutiens à recueillir (correspondant à un dixième des électeurs).

3 — Le ministre de l'Intérieur installe la plateforme de recueil des soutiens en ligne.

4 — Les citoyennes et citoyens disposent de neuf mois pour soutenir le référendum (l'objectif étant de réunir 4,7 millions de signatures).

5 — La proposition de loi est alors examinée par le Parlement dans un délai de 6 mois ou, à défaut, soumise au référendum par le président de la République.

Tandis que les lobbies de l'élevage intensif et les chasseurs s'activent en coulisses, de nombreux parlementaires de tous bords se sont engagés en quelques semaines à soutenir cette initiative! Et déjà, des centaines de milliers de citoyens se sont inscrits sur la plateforme.

Avec une telle mobilisation, ce référendum a de réelles chances d'aboutir. Pour connaître les suites de cette initiative, rendez-vous sur referendumpourlesanimaux.fr. ●

ENFANTS & ADOS : À LA DÉCOUVERTE DES ANIMAUX !

JE M'ABONNE
(OU J'ABONNE UN PROCHE) !



6€*
/AN



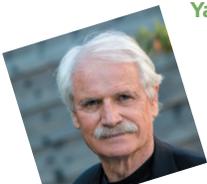
* Prix TTC correspondant à une participation aux frais d'envoi de 3 numéros

Un magazine sur abonnement, des animations connectées, un CDI virtuel : pour la rentrée, L214 Éducation fait le plein de nouveautés !

Pour la maison, l'école ou la bibliothèque, pour les petits comme pour les plus grands, toutes les nouveautés de L214 Éducation sont à retrouver sur education.L214.com.

«L214 Éducation suscite la réflexion avec intelligence et optimisme. Je recommande vivement ces outils.»

Yann Arthus-Bertrand



TOUT NOUVEAU, TOUT BEAU !

MON JOURNAL ANIMAL : ON PEUT MAINTENANT S'ABONNER ! Actualités animales, dossiers

pédagogiques, découvertes scientifiques, jeux, posters... : *Mon journal animal* est la revue sur les animaux et ceux qui leur viennent en aide, pour les lecteurs de 10 à 14 ans... comme pour les plus grands! Abonnez-vous vite :

l'abonnement est gratuit pour les enseignants ou les bibliothèques, et il ne coûte que 6 euros par an pour les particuliers (pour 3 numéros).

Une super idée pour les enfants, les petits-enfants... ou même pour toute la famille!

Abonnement et infos sur education.L214.com.

VISITER UN REFUGE DEPUIS LA CLASSE?

C'EST POSSIBLE! En France, des dizaines de sanctuaires accueillent, soignent et protègent des animaux délaissés ou en détresse. Comment fonctionnent-ils? Quel est leur rôle? Cette animation connectée permet aux plus jeunes de visiter un refuge pour animaux de ferme à distance, découvrir les animaux et dialoguer avec les soigneurs, le tout en direct et en vidéo!



UN CDI DES ANIMAUX À EXPLORER.

Pour apprendre, découvrir, ou simplement pour le plaisir, notre page CDI permet de se repérer parmi de nombreuses ressources culturelles sur les animaux : livres, BD, films, documentaires, revues... Filtrez par support et par niveau scolaire pour trouver l'œuvre idéale pour vous! Pratique pour les profs qui y trouveront de quoi illustrer leurs cours, comme pour les élèves à la recherche d'éléments pour les exposés!

ET TOUJOURS...

DES EXPOSITIONS À EMPRUNTER. Nos expositions gratuites peuvent être affichées dans les bibliothèques, centres culturels ou CDI des collèges et des lycées. Réalisée en partenariat avec la Fondation 30 Millions d'Amis, l'exposition « Un animal, des animaux » propose par exemple un tour d'horizon de nos connaissances sur les animaux (biologie, éthologie, classification...), sur leurs émotions, leur sensibilité et les lois qui les protègent. ●



Retrouvez-nous sur
education.L214.com
et suivez **L214 Éducation**
sur Facebook.



Le saviez-vous?

L214 intervient aussi dans les écoles hôtelières pour éveiller les futurs chefs à la cuisine végétale. Deux modules gratuits viennent enrichir le travail des professeurs. Plus d'infos sur vegoresto.fr/animations-professionnelles.

Des expositions
gratuites à emprunter
pour tous.



LE GUIDE VEGAN L214

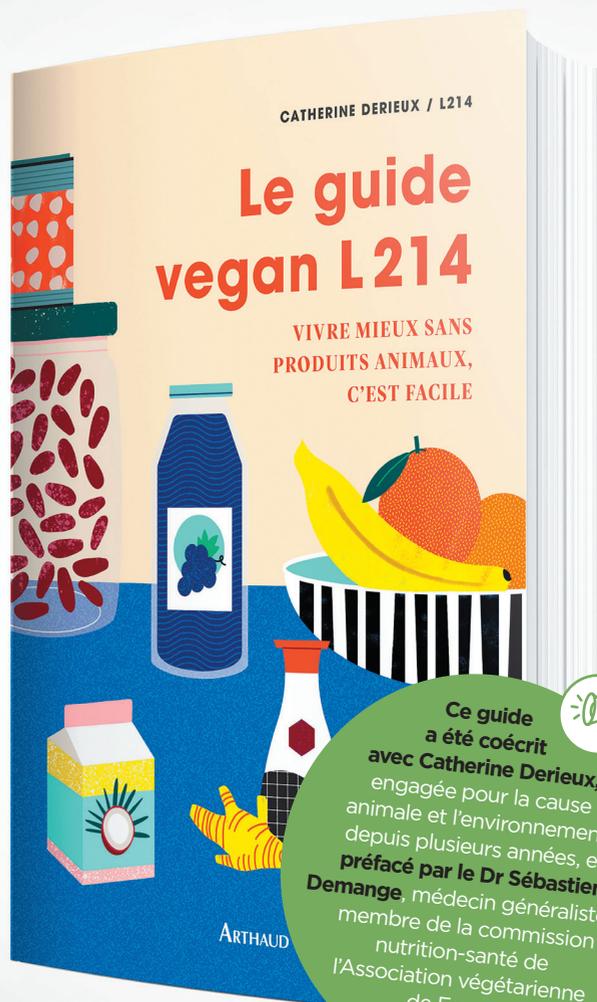
BIENTÔT DANS VOTRE BIBLIOTHÈQUE

Le 14 octobre, le site Vegan Pratique franchira une nouvelle étape et se déclinera aussi en version papier avec *Le Guide vegan L214*, publié aux éditions Arthaud. Un outil supplémentaire pour mettre l'alimentation végétale à portée de main !

Ce guide coloré et joliment illustré se structure en 10 grands chapitres et contient plus de 160 pages pour vous accompagner vers un mode de vie plus respectueux des animaux.

DÉCOUVRIR ET CONNAÎTRE POUR SE RÉGALER

L'ouvrage vous sera utile dès le garde-manger, en vous aidant à identifier les nombreux produits véganes que vous connaissez déjà, peut-être parfois sans le savoir. Il vous mettra aussi sur la piste de ceux qu'il vous reste à découvrir. Pas à pas, tous les groupes d'aliments sont abordés : vous saurez comment remplacer la viande, les produits laitiers, les œufs et même les produits de la mer, rien que ça ! Les focus sur les alternatives et les nouveaux ingrédients



Ce guide a été coécrit avec Catherine Derieux, engagée pour la cause animale et l'environnement depuis plusieurs années, et préfacé par le Dr Sébastien Demange, médecin généraliste et membre de la commission nutrition-santé de l'Association végétarienne de France.

vous ouvriront des possibilités infinies pour vos repas. La théorie rejoint très vite la pratique grâce à une sélection de 45 recettes pensées pour tous les budgets et tous les niveaux. Certaines recettes sont accompagnées d'informations nutritionnelles, et 15 d'entre elles sont même inédites!

ÉQUILIBRER SON ALIMENTATION, C'EST FACILE!

Les pages nutrition répondront à toutes vos questions : elles contiennent les informations essentielles pour bien comprendre ce qui compose une alimentation végétalienne saine et équilibrée à tous les âges de la vie. Enfin, si vous souhaitez aller plus loin, vous en apprendrez également davantage sur le mode de vie végane, par exemple comment choisir des cosmétiques sans cruauté. Que ce soit le temps d'un repas ou tous les jours, pour le dévorer du début à la fin ou y piocher des infos ponctuellement, ce guide pratique est conçu avant tout pour vous accompagner dans votre démarche pour diminuer votre impact sur les animaux – et c'est toutes et tous ensemble que nous écrirons la suite du récit! ●



Commandez le livre sur
boutique.L214.com
à partir du 14 octobre.



PÂTÉ DE CHAMPIGNONS

Recette tirée du Guide vegan L214 et proposée par Stéphanie du blog La fée Stéphanie (lafeestephanie.com)

Ingrédients :

- 200 g de tofu fumé
- 60 g de margarine
- ½ càc de sel rose (à défaut, un sel de bonne qualité)
- Poivre
- 80 g de champignons de Paris
- 60 ml de vin blanc
- 200 ml de lait de soja
- 1 càs de poudre de cèpes (ou de cèpes séchés mixés)
- 2 g d'agar-agar
- Huile d'olive

Préparation :

1. Dans un grand saladier, placez le tofu fumé coupé en cubes avec la margarine. Salez et poivrez.
2. Avec un mixeur plongeur, travaillez le tout jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Lavez et coupez finement les champignons. Faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive pendant une dizaine de minutes.
4. Ajoutez les champignons et le vin blanc dans le saladier et mixez.
5. Dans une petite casserole, portez le lait de soja à ébullition avec l'agar-agar et la poudre de cèpes. Faites bouillir une minute (temps nécessaire pour que l'agar-agar fasse effet) en mélangeant constamment pour que le lait n'attache pas.
6. Versez le liquide encore chaud dans le saladier et mixez à nouveau jusqu'à obtention d'une préparation homogène.
7. Versez la préparation dans une terrine et placez au frais pendant 2 h minimum.

AGIR POUR LES ANIMAUX PAR UN LEGS OU UNE ASSURANCE-VIE



UN ENGAGEMENT SOLIDE

ET DURABLE POUR LES ANIMAUX

Depuis les débuts de L214, des personnes sensibles à l'action de l'association nous font part de leur souhait de continuer d'agir pour les animaux même quand elles ne seront plus là. Ces personnes souhaitent perpétuer leur engagement en léguant tout ou partie de leur patrimoine pour permettre de poursuivre l'action de l'association en faveur des animaux. Ce geste de transmission important leur permet de donner un sens à ce qu'elles ont pu acquérir au cours de leur vie. C'est notamment le cas lorsqu'elles ne savent pas ce que vont devenir leurs biens, en l'absence d'héritier par exemple.

C'est pour cette raison que nous avons créé en 2014 le fonds de dotation « L214 pour la défense des animaux », qui sert à financer des actions en faveur des animaux, notamment celles de L214. Ce fonds, administré par les membres fondateurs de L214, respecte les critères pour permettre l'exonération des frais de mutation, c'est-à-dire de l'ensemble des droits et taxes habituellement prélevés sur les successions, qui peuvent autrement représenter jusqu'à 60% de la valeur du legs.

Les personnes qui font un legs ou désignent le fonds de dotation comme bénéficiaire d'un contrat d'assurance-vie apportent un soutien inestimable aux animaux : elles contribuent à garantir durablement que ces derniers continueront d'être défendus contre les violences qui leur sont faites.



UNE DÉMARCHE ACCESSIBLE

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, tout le monde peut faire un legs. Que vous ayez des enfants ou non, vous pouvez choisir de léguer librement au moins un quart de votre patrimoine à qui vous le souhaitez, et jusqu'à sa totalité suivant votre situation.

Chaque legs, quel que soit son montant, nous permet d'agir. Il est possible de léguer toutes sortes de biens immobiliers (appartement, maison, terrain, local commercial) ou mobiliers (meubles, objets d'art, sommes d'argent, comptes bancaires, etc.). Il est également possible de désigner le fonds de dotation comme bénéficiaire d'un contrat d'assurance-vie par simple demande à la banque ou à l'assurance auprès de laquelle il a été ouvert.



Pour vous guider, n'hésitez pas à demander notre dossier complet, qui comprend des modèles de testaments, et à nous contacter pour toute question.

Les legs représentent une aide formidable pour poursuivre et développer nos actions de défense des animaux. Et permettre un jour qu'ils ne soient plus traités comme des biens à notre disposition mais comme des êtres sensibles, dans un monde où leurs intérêts seront enfin pris en considération.



Voici la désignation exacte du fonds de dotation :

Fonds de dotation
« L214 pour la défense des animaux »
LACHAUD CURMILHAC
43300 LANGEAC

Déclaré en préfecture de Brioude le 20
novembre 2014 et immatriculé n° 2014 FD 002

Vous souhaitez en savoir plus ? Je me tiens à votre écoute pour vous renseigner et vous conseiller. **Alexandra Rey, chargée de la relation testateurs. 06 67 67 80 68 – soutien@L214.com**

Vous pouvez également nous renvoyer le coupon détachable en fin de magazine afin de recevoir notre dossier *Legs, donation et assurance-vie*, ou visiter nos pages dédiées sur **L214.com/agir/fonds-dotation**. ●

LES NOUVEAUTÉS AUTOMNALES DE LA BOUTIQUE!

L'automne est là et les nouveautés de la boutique L214 aussi! Voici de nouveaux articles pour défendre les animaux en toutes circonstances, pour en apprendre plus sur la condition des animaux et des ouvriers d'abattoirs ou encore pour montrer que la cuisine végétane est accessible à tous les porte-monnaie.



CUISINE VEGAN PETIT BUDGET

Marie Laforêt

Du petit déjeuner au dessert, ce livre propose 90 recettes gourmandes et à la portée de toutes et tous, comme un pain perdu à la cannelle, des *onion rings* ou encore un pain d'épice! Ces recettes sont en plus composées d'ingrédients faciles à trouver et bon marché. Un livre magnifique pour se régaler sans se ruiner!

— 192 pages - 14,95 €

J'AI FAIT LE PLEIN (D'EMPATHIE) L214

AUTOCOLLANTS VOITURE

Vous avez envie de défendre les animaux partout où vous roulez? C'est désormais possible avec ces trois autocollants fraîchement débarqués sur notre boutique et spécialement conçus pour les voitures. Il y en a pour tous les goûts: un cœur plein d'amour, un rectangle chargé d'empathie et l'incontournable logo L214!

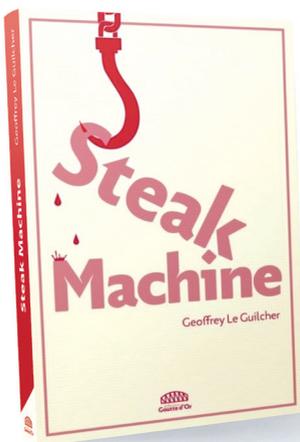
— 2 €

STEAK MACHINE

Geoffrey Le Guilcher

Le récit choc d'une expérience comme salarié dans un abattoir: détresse des animaux, cadences infernales, problèmes de santé des employés, etc. Une enquête admirablement narrée qui nous fait prendre conscience que les abattoirs sont des lieux d'une violence épouvantable, pour les humains et les animaux.

— 180 pages - 12 €



VOUS AUSSI, FINANCEZ GRATUITEMENT L214!



SAC « TOUS SENSIBLES »

Le nouveau sac de la boutique, avec son joli motif mi-chien mi-veau, est l'accessoire parfait pour transporter vos affaires personnelles tout en délivrant, discrètement, un message essentiel : les animaux d'élevage, comme les animaux domestiques, sont des êtres sensibles et doivent, à ce titre, être eux aussi protégés contre toute forme de violence!

— 14 €

Tous nos articles sont disponibles sur la boutique en ligne de L214. **Prix indiqués hors frais de port. Rendez-vous sur : boutique.L214.com.**



Saviez-vous qu'en effectuant vos recherches sur internet avec le moteur de recherche Lilo.org, vous pouvez faire des dons à L214 sans que cela vous coûte un centime ? Au fil des recherches effectuées sur Lilo, vous cumulez des gouttes d'eau que vous pouvez donner à L214. Ces gouttes sont ensuite transformées en argent pour les animaux ! Pour encore plus de simplicité, vous pouvez activer la fonction « Donner mes gouttes automatiquement à ce projet » sur la page Lilo.org/l214-ethique-animaux.

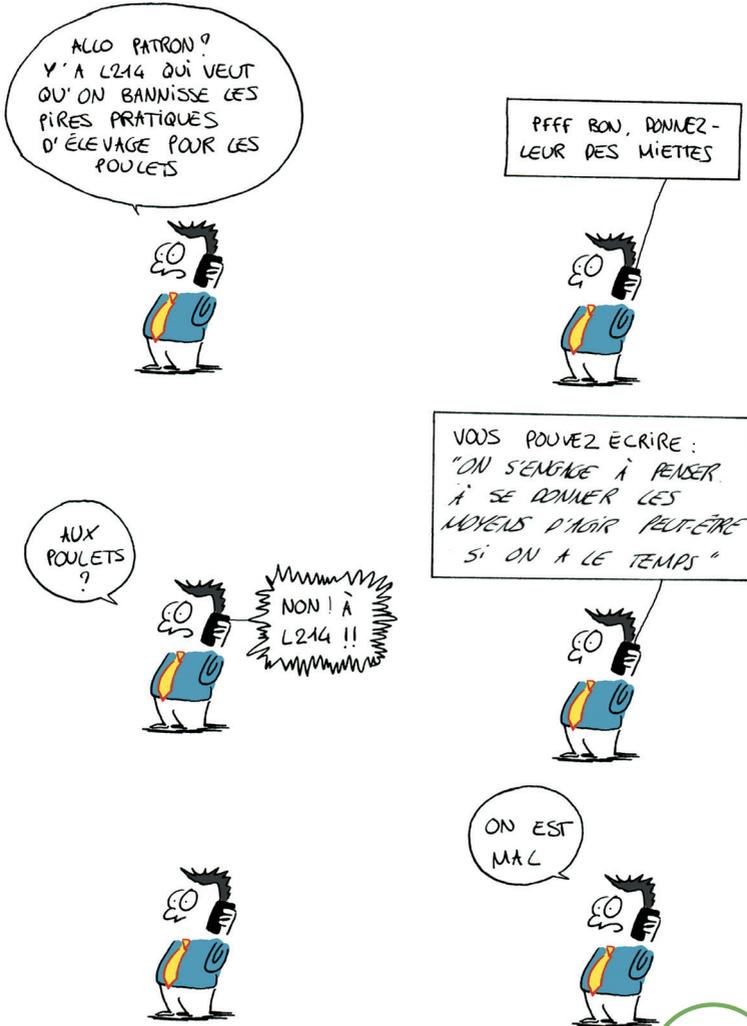


Le saviez-vous ? L'association L214 tire son nom de l'article L214-1 du Code rural qui reconnaît que les animaux sont des êtres sensibles. Tournée vers les animaux utilisés dans la production alimentaire, L214 œuvre à une pleine reconnaissance de leur qualité d'êtres sentients et à l'abolition des pratiques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



LIDL

vu par Insolente Veggie



insolente-veggie.com



FAITES TOURNER !

Vous avez aimé lire ce L214 Mag? Plutôt que de le laisser dormir sur une étagère, offrez-le à une personne de votre entourage ou déposez-le dans un lieu public !