



En consommant des produits laitiers, nous condamnons des animaux à une vie de misère et à une mort violente. En France, chaque année, 4,5 millions de bovins et 5 millions d'ovins et de caprins sont tués dans les abattoirs.

## QUELQUES CHIFFRES



En France, environ 40 % de la consommation de viande bovine vient de vaches laitières « réformées », c'est-à-dire mises au rebut : considérées comme non rentables car leur production de lait baisse, ou qu'elles sont devenues stériles, trop malades ou blessées.



Âge d'abattage d'une vache laitière : 8 ans  
Espérance de vie : 20 ans



## LE CALCIUM

De nombreux aliments sont riches en calcium. Consommer trois portions d'aliments riches en calcium par jour (dont l'eau) pour assurer ses apports en calcium :

2 oranges ▶ 100 mg de calcium

200 g de brocoli ▶ 100 mg de calcium

2 càs de purée de sésame (tahin) ▶ 120 mg de calcium

1 yaourt végétal ▶ 120 mg de calcium

1 yaourt au lait de vache ▶ 128 mg de calcium

1 verre de lait de vache (200 mL) ▶ 220 mg de calcium

1 verre de lait végétal enrichi (200 mL) ▶ 240 mg de calcium

100 g de tofu ▶ 80 à 350 mg de calcium

1 L d'eau calcique (Contrex, Rozana...) ▶ 300 à 500 mg de calcium

Plus d'infos sur [L214.com/calcium](http://L214.com/calcium).

## 6

## PARCE QU'ON PEUT CHOISIR DE FAIRE AUTREMENT

L'alimentation végétale ouvre des perspectives délicieuses, saines et insoupçonnées. Les alternatives aux produits laitiers (crèmes, yaourts, laits et fromages végétaux) sont nombreuses et accessibles, et l'immense majorité des recettes classiques sont adaptables en 100 % végétal.

L214 vous accompagne dans votre transition alimentaire, notamment grâce au Veggie Challenge et à ses sites Vegan Pratique ou VegOresto !

Pour en savoir plus : [vegan-pratique.fr/remplacer-lait](http://vegan-pratique.fr/remplacer-lait).



[L214.com](http://L214.com)  
[vegan-pratique.fr](http://vegan-pratique.fr) | [vegorestro.fr](http://vegorestro.fr)  
[viande.info](http://viande.info)  
[L214.com/vaches](http://L214.com/vaches)  
contact : [L214.com/contact](http://L214.com/contact)

Association L214  
CS20317  
69363 Lyon 08 Cedex



# POUR-QUOI

# REEMPLACER LES PRODUITS LAITIERS



Imprimeur : Imprimerie Clément / Crédit photo image intérieure : Merry Puard / Ne pas jeter sur la voie publique

1

## PARCE QUE LES ANIMAUX SONT DES ÊTRES SENSIBLES

Les vaches sont **intelligentes et curieuses**. Certaines ont été filmées en train de se servir de leurs cornes comme outils pour ouvrir des portes, tourner des robinets ou actionner des pompes à eau ! Les chèvres et les brebis ne sont pas en reste ! Elles sont facétieuses et surprenantes.

Ce sont aussi des mères très attentionnées, et lorsqu'ils le peuvent, les petits et leur mère restent souvent ensemble pendant toute la première année de leur vie, et parfois bien plus. Comme nous, les animaux peuvent souffrir et éprouver du plaisir, et devraient pouvoir vivre leur vie comme ils le désirent. Les vaches, les chèvres et les brebis sont sentientes, c'est-à-dire qu'**elles sont conscientes et douées d'émotions**.

2

## PARCE QUE LES PETITS SONT SÉPARÉS DE LEUR MÈRE

Les vaches, les chèvres et les brebis laitières sont le plus souvent inséminées artificiellement pour avoir des naissances groupées. Les mises bas déclenchent la production de lait. Dans les élevages laitiers, **les petits sont séparés de leur mère à la naissance ou dans les 24 heures : ils ne se reverront jamais**. C'est un véritable déchirement et, après la séparation, beaucoup de vaches et de veaux se cherchent en meuglant pendant des jours. Des vaches ont détruit des clôtures et parcouru des kilomètres pour retrouver leur petit, parfois au péril de leur vie. **Brebis et agneaux, chèvres et chevreaux, tous connaissent le déchirement de cette séparation**.

Les veaux passent les 8 premières semaines de leur vie seuls dans des cases individuelles souvent à peine plus grandes qu'eux et parfois sans litière, comme le démontre une de nos enquêtes (cf. QR code ci-contre).

3

## PARCE QUE LES ANIMAUX SONT TRAITÉS COMME DES MARCHANDISES

Très souvent, **les veaux sont écornés par brûlure ou à la soude caustique, et les mâles castrés sans anesthésie**.

Certains veaux sont élevés en batterie et tués à l'âge de 3 mois, d'autres sont engraisés et abattus avant 2 ans. La plupart ne verront jamais un pâturage. Les femelles remplacent généralement leur mère lorsque celle-ci ne produit plus assez de lait, et les autres sont engraisées et tuées comme les mâles.



Des dizaines de milliers de veaux sont transportés chaque année à travers l'Europe, lors de trajets épuisants qui peuvent dépasser 24 heures. Notre enquête de 2020 au départ de l'Irlande jusqu'aux Pays-Bas, en passant par Cherbourg, expose un trajet interminable de plus de 50 heures.

4

## PARCE QUE LES FEMELLES S'ÉPUISENT À PRODUIRE DU LAIT

Les vaches, les brebis et les chèvres laitières ont été **génétiquement sélectionnées pour produire le maximum de lait, au détriment de leur santé**. Une vache produit aujourd'hui en moyenne 3 fois plus de lait qu'en 1950.

Ces animaux ont souvent un accès limité à l'extérieur, et les élevages en bâtiments clos (« zéro pâturage ») se développent.

Les femelles laitières étant traitées aussi pendant leur gestation, leur organisme est sollicité à la fois pour produire du lait et pour la croissance de leur petit. Poussées au maximum de leurs capacités, **les vaches, les brebis et les chèvres souffrent fréquemment d'affections douloureuses qui peuvent les conduire à l'abattoir** : infections des pis, boiteries, troubles métaboliques et de la fertilité, etc.

5

## PARCE QUE LES ANIMAUX TIENNENT À LEUR VIE

Après de 2 à 4 mises bas, épuisées, malades, blessées ou stériles, **les vaches sont conduites à l'abattoir**.

Elles peuvent y être envoyées alors qu'elles sont incapables de se déplacer, au mépris de la législation. Nos images d'enquêtes réalisées à l'abattoir de Limoges et à celui de Cuiseaux ont révélé que des vaches gestantes sont tuées et les fœtus, parfois sur le point de naître, jetés dans les bennes à ordures.

Les conditions de mise à mort sont terribles : pour être « étourdis » avant d'être saignés, les bovins ont le crâne perforé et le cerveau endommagé. Certains, mal ou non étourdis, agonisent de longues minutes, parfois jusqu'à 14 minutes.

Des dizaines de milliers de bovins sont exportés sur de très longues distances et tués par exemple en Turquie ou en Afrique du Nord. Les conditions de transport et de mise à mort défient l'imagination.

