



En consommant des animaux, nous les condamnons à une vie de misère et à une mort violente. Chaque jour, plus de 3 millions d'animaux terrestres sont tués dans les abattoirs français.

## LES ANIMAUX SONT ABATTUS TRÈS JEUNES POUR LA PRODUCTION DE VIANDE



**1 à 10 mois**

Espérance de vie :  
10-12 ans



**1 à 2 ans**

Espérance de vie :  
20 ans



**6 mois**

Espérance de vie :  
15 ans



**84 à 128 jours**

Espérance de vie :  
20 ans



**35 jours**

Espérance de vie :  
8 ans



**6 mois**

Espérance de vie :  
20 ans

**7**

## ET PARCE QUE LES ALTERNATIVES EXISTENT !

« L'Académie de nutrition et de diététique fait valoir que des alimentations végétariennes correctement menées, notamment des alimentations végétariennes ou végétaliennes intégrales, sont saines, adéquates sur le plan nutritionnel, et peuvent présenter des avantages dans la prévention et le traitement de certaines maladies. Les alimentations végétariennes bien menées sont adaptées à tous les stades de la vie, notamment aux femmes enceintes, aux nourrissons, aux enfants, aux adolescents ainsi qu'aux sportifs. »

Académie de nutrition et de diététique (plus grande association de nutritionnistes au monde, avec plus de 100 000 membres)

Si végétaliser notre alimentation est compatible avec notre santé, épargne les animaux, permet de lutter efficacement contre le dérèglement climatique en diminuant la pollution et en limitant la déforestation... qu'attendons-nous ? L'alimentation végétale ouvre des perspectives délicieuses, saines et insoupçonnées. Les alternatives à la viande sont de plus en plus nombreuses et facilement accessibles. 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/cote-cuisine/remplacer-la-viande](http://vegan-pratique.fr/cote-cuisine/remplacer-la-viande).



**L214.com**

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

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

**Association L214**

CS20317  
69363 Lyon 08 Cedex



# POUR-QUOI

# REEMPLACER LA VIANDE

# ?



## 1 PARCE QUE LES ANIMAUX SONT DES ÊTRES SENSIBLES

Comme nous, les animaux peuvent souffrir et éprouver du plaisir, et devraient pouvoir vivre leur vie comme ils le désirent. Les animaux sont sentients, c'est-à-dire qu'ils sont conscients, doués d'émotions et ressentent une multitude de sensations.

## 2 PARCE QUE LES ANIMAUX SONT TRAITÉS COMME DES MARCHANDISES

Pour faire naître plus d'un milliard d'animaux chaque année (rien qu'en France), la reproduction ne peut pas être naturelle : les femelles sont inséminées artificiellement et à répétition. La sélection génétique transforme le corps des animaux pour les rendre les plus productifs possible, au détriment de leur santé. Des races de cochons, de poulets et de bovins ont ainsi été sélectionnées pour produire le maximum de chair en un minimum de temps. Des centaines de milliers de poulets meurent dans les élevages avant même d'être conduits à l'abattoir : leur cœur, leur squelette et leurs poumons sont incapables de supporter cette croissance musculaire accélérée.

## 3 PARCE QUE LES ANIMAUX SONT MUTILÉS

Dès leur naissance, la plupart des animaux sont brutalisés. Sans anesthésie, des porcelets sont castrés au scalpel, et leur queue ainsi que leurs dents sont coupées. Des veaux ont les cornes brûlées à vif. L'extrémité du bec des poussins et des canetons est brûlée, et ces derniers sont aussi dégriffés. Ces mutilations douloureuses sont la norme en élevage conventionnel, et très courantes en élevage bio.

## 4 PARCE QUE LES ANIMAUX SONT ENTASSÉS

La plupart des animaux en élevage sont enfermés par milliers dans d'immenses hangars. En entassant les animaux ou en les isolant dans des cages, ces élevages privent les animaux de liens affectifs et les exposent à des souffrances psychiques et physiques. Des activités essentielles comme courir, jouer, sauter,



explorer sont tout simplement impossibles dans les élevages intensifs. Ceux-ci représentent 80 % des élevages en France. Les animaux peuvent être entassés dans les transports qui les amènent à l'abattoir. Ils peuvent subir des dizaines d'heures de voyage, sans pouvoir bouger ni boire. C'est une source de stress et de souffrance : certains n'y résistent pas et meurent avant l'arrivée.

## 5 PARCE QUE LES ANIMAUX TIENNENT À LEUR VIE

Qu'ils soient terrestres ou aquatiques, tous les animaux que nous avons l'habitude de manger tiennent à leur vie. Nos images d'enquêtes réalisées dans une vingtaine d'abattoirs en France montrent les conditions de mise à mort d'une grande violence, et ce même dans des abattoirs de proximité ou certifiés bio. Les animaux sont électrocutés, gazés ou ont le crâne fracassé au pistolet avant d'être égorgés, s'ils ne le sont pas directement en pleine conscience. Les nombreux dysfonctionnements engendrent des « étourdissements » ratés, et beaucoup d'animaux reprennent conscience lors de la saignée. On peut alors voir des vaches ou des chevaux tenter de s'échapper alors qu'ils se trouvent dans le box d'étourdissement ou sont pendus par une patte.

Des femelles gestantes sont tuées et les fœtus, parfois sur le point de naître, jetés dans les bennes à ordures.

## 6 POUR DE NOMBREUSES AUTRES RAISONS

L'élevage est soutenu par des aides publiques exorbitantes, alors que la consommation de produits animaux ne répond à aucune nécessité nutritionnelle.

Selon la FAO, l'élevage est responsable de 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre dans le monde, soit plus que l'ensemble des transports réunis. L'élevage est également responsable de déforestations et de nombreuses pollutions.

L'élevage et la consommation de produits carnés causent aussi un gaspillage de ressources, accaparées par les uns au détriment des autres. Aujourd'hui, 800 millions d'humains souffrent encore de malnutrition : d'immenses superficies de terres cultivables sont monopolisées dans le seul but de nourrir les animaux d'élevage au lieu de servir à des cultures végétales, alors que celles-ci permettraient de nourrir directement bien plus de monde.

