Journée Sans Viande

la journée idéale pour devenir vegan

20 mars

Pour les ANIMAUX - Pour votre SANTÉ - Pour la PLANÈTE

INTERNATIONAL CAMPAIGNS

journee-sans-viande.info

À l'occasion du 20 mars, *Journée internationale Sans Viande,* découvrez une alimentation éthique et équilibrée sans produits d'origine animale.

Rien qu'en France, **chaque jour, plus de 3 millions d'animaux** sont reproduits, élevés, parqués, transportés et sacrifiés pour être mangés. Soit plus de **1 milliard par an**, sans compter les innombrables animaux aquatiques (poissons, crustacés) et invertébrés (insectes) dénombrés par tonnes et consommés par les humains ou qui servent à nourrir les animaux d'élevage qui finissent dans les assiettes.

Profitez des bienfaits d'une alimentation basée sur un large éventail de fruits et de légumes, mais aussi de céréales et de légumineuses riches en **protéines végétales de qualité qui remplacent avantageusement les protéines d'origine animale** si coûteuses en ressources et en vies animales.

À l'occasion de la **Journée Sans Viande**, faites le geste qui sauvera de la souffrance de très nombreux animaux et qui vous permettra aussi d'envisager d'adopter une **alimentation plus responsable.**

Pourquoi végétaliser notre alimentation ?

POUR ÉPARGNER LES ANIMAUX

Ne pas manger de viande ni d'autres produits d'origine animale, c'est **épargner d'indicibles souffrances à des animaux** sensibles élevés, entassés et enfermés dans des cages ou des stalles d'élevages plus ou moins industriels. Exposés à la surpopulation, à de nombreuses frustrations et sujets à des maladies chroniques, ces milliards d'animaux dits « de consommation » sont également victimes de mutilations et de mauvais traitements systématiques avant de finir leur sinistre existence transportés sans ménagement vers les abattoirs pour y être mis à mort, dépecés puis découpés à la chaîne, souvent en pleine conscience.

© Vegansfield

POUR PROTÉGER NOTRE SANTÉ

Des études démontrent qu'une alimentation végétalisée réduit l'exposition aux principaux fléaux sanitaires de nos sociétés : **maladies cardiovasculaires, AVC et cancers.** Ne pas manger de viande notamment limite les risques liés à la maladie de la vache folle, à la bactérie E. Coli, aux salmonelloses et autres agents pathogènes mortels.

POUR LUTTER CONTRE LA FAIM DANS LE MONDE

Arrêter de consommer de la viande et d'autres produits d'origine animale, c'est **contribuer à ce que les gigantesques quantités de céréales et de légumineuses** actuellement utilisées pour nourrir le « bétail » des pays riches soient consacrées aux humains qui meurent de faim à travers le monde...

POUR PRÉSERVER NOTRE PLANÈTE

Renoncer à la viande et aux autres produits animaux, c'est aussi participer à la **préservation de l'environnement dont les forêts, prairies et espaces encore sauvages.** C'est contribuer à réduire la pollution de l'air et des nappes phréatiques dont sont responsables les élevages industriels (gaz à effet de serre, lisiers,…). C'est également éviter que de **phénoménales quantités d'eau potable soient gaspillées** pour produire de la viande.

« Quiconque veut sauver la planète doit commencer par arrêter de manger de la viande. C'est le plus important que l'on puisse faire. Quand on y pense, le végétarisme est une approche globale remarquable qui permet de lutter tout à la fois contre les problèmes d'environnement, de la faim dans le monde et de la cruauté envers les animaux. »

Paul McCartney

Découvrez une mine d'informations sur une alimentation végétale et notamment sans viande (recettes, restaurants, sites d'informations, forums, questions-réponses,…) sur www.international-campaigns.org/journee-sans-viande

Contact :

info@international-campaigns.org

Tél. : 06 86 54 89 56

Ne pas jeter sur la voie publique - Imprimé sur papier recyclé