POURQUOI prendre la bonne résolution de devenir VEGAN ?

Parmi toutes celles qui peuvent être citées, voici quelques bonnes raisons d'adopter un mode de vie vegan.

Pour les animaux

En adoptant un mode de vie vegan, **on contribue à ne plus cautionner que des animaux soient utilisés et mis à mort pour notre convenance personnelle.** Il suffit pour cela d'exclure les produits d'origine animale de son alimentation et de sa garde-robe, d'utiliser des produits cosmétiques, d'hygiène, de soin et d'entretien non testés sur des animaux, ou de les faire soi-même dans la mesure du possible, et de ne pas aller à des spectacles ou de pratiquer des activités qui reposent sur l'exploitation animale.

Tout changement individuel peut sembler n'être qu'une goutte d'eau dans l'océan. Et pourtant, si la France comptait aujourd'hui 150 000 vegans et que chacun d'eux s'engageait chaque année à accompagner une autre personne vers ce mode vie, plus aucun animal ne serait tué ni exploité en France en l'espace d'une décennie.

Les animaux ont des besoins spécifiques à leur espèce et chaque animal a sa propre personnalité et son propre caractère. Prendre la résolution de devenir vegan, c'est **reconnaître que les animaux sont des êtres sensibles et respecter leurs droits à la vie et à la liberté.**

Pour le plaisir du goût

Devenir vegan amène à découvrir tout un nouveau monde de saveurs.

Loin d'être fade et insipide, **l'alimentation végétale regorge de produits et de plats délicieux souvent méconnus.**

Connaissez-vous le tempeh, le seitan, les shitakés, les graines de chia, le chou kale, les noix du Brésil et le kombucha ? Avez-vous déjà goûté les haricots azuki, les lentilles beluga, les falafels, les fèves, l'épeautre ou le lait de millet ?

Les amateurs de cuisine familiale traditionnelle quant à eux parviendront sans mal à adapter leurs recettes préférées en mode végétal : tomates farcies, gratins, lasagnes, burgers, wraps, cookies, crêpes et glaces sont tout aussi savoureux en version vegan !

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

Pour la santé

L'alimentation végétale est viable et même meilleure pour la santé lorsqu'elle est menée de façon équilibrée. De nombreuses études montrent qu'elle permet d'éviter l'apparition de certains cancers, de diminuer le risque de diabète, de lutter contre les problèmes cardiovasculaires, les maladies dégénératives, l'ostéoporose, l'hypertension, l'hypercholestérolémie ou encore l'obésité.

Titulaire de la chaire de Recherche en nutrition au Canada et créateur de l'indice glycémique, David Jenkins est vegan et conseille à la population de le devenir également pour sa santé.

De nombreux sportifs affirment que leurs performances ont augmenté depuis qu'ils ont adopté une alimentation vegan, entre autres Patrik Baboumian, Carl Lewis, Serena Williams, Matt Frazier, Fiona Oakes et Murray Rose.

Pour l'environnement

Le secteur de l'élevage est responsable de 14,5% des émissions de gaz à effet de serre qui participent au réchauffement climatique. **Les alternatives végétales permettent tout à la fois de réduire ces émissions et de lutter contre la pollution des nappes phréatiques et des cours d'eau par les rejets des activités agricoles** (nitrates [lisiers], ammoniacs, pesticides et engrais).

Le mode de vie vegan se révèle par ailleurs être une solution efficace pour une répartition optimale des ressources : s'il faut 15 000 litres d'eau pour produire 1 kg de bœuf, il faut seulement 500 litres pour obtenir 1 kg de pommes de terre.

De plus, l'élevage (pâturages et cultures fourragères) mobilise à travers le monde pas moins de 70% des terres agricoles alors que 4 fois moins de terres sont nécessaires pour produire une calorie végétale. **Vu le nombre de personnes qu'elle permettrait de nourrir, une agriculture intégralement végétale contribuerait activement à enrayer la faim dans le monde.**

Pour mettre ces bonnes résolutions en pratique, reportez-vous au document « ***COMMENT devenir vegan en toute simplicité*** » *disponible sur demande.*

www.international-campaigns.org
info@international-campaigns.org
06 86 54 89 56