Novembre, le mois idéal pour devenir VEGAN !

Mois Vegan Mondial

Chaque année en novembre, le Mois Mondial VEGAN offre une nouvelle occasion de découvrir et d'adopter une alimentation respectueuse des animaux, de la planète et de votre santé.

POURQUOI VEGAN ?

Le véganisme est un mode de vie et de consommation qui exclut toute forme d'exploitation ou de cruauté envers les animaux : alimentation, cosmétiques, produits d'entretien, divertissements (cirques, zoo,…), habillement, ….

POUR RESPECTER LES ANIMAUX

En France, **3 MILLIONS d'animaux à sang chaud sont abattus chaque JOUR** pour la consommation humaine, soit chaque année plus d'un milliard d'individus sensibles qui périssent pour l'industrie agro-alimentaire française, sans compter les poissons et crustacés, qui sont si nombreux qu'on les dénombre à la tonne (95 millions de tonnes par an dans le monde), ni les insectes, encore plus nombreux.

Majoritairement intensif, l'**ÉLEVAGE** cause des souffrances physiques et psychologiques aux animaux : mutilations, enfermement, stress, entassement. Les conditions de transport et d'abattage sont également déplorables : **l'animal n'est plus un être vivant doué de sensibilité mais un produit de consommation.**

Loin de susciter l'empathie générale, les **POISSONS** sont pourtant les plus grandes victimes de nos assiettes. Les souffrances qu'ils endurent (explosion des organes internes, mort lente par asphyxie) les placent en haut de l'échelle de la souffrance animale. Aucune réglementation, même symbolique, n'existe à ce jour pour leurs conditions d'abattage.

Blancs et purs en apparence, les **PRODUITS LAITIERS** cachent bien des souffrances. Les vaches sont inséminées chaque année, et rapidement séparées de leurs veaux qui seront enfermés, écornés, entravés, engraissés et abattus à l'âge de 5 à 6 mois, c'est-à-dire encore des **bébés ou de très jeunes individus,** comme la plupart des animaux dits « de consommation ».

La production des **ŒUFS** n'est ni naturelle ni sans cruauté : dès leur éclosion, **les poussins mâles sont broyés, étouffés ou gazés car non productifs.** Les femelles sont mutilées afin de pouvoir cohabiter dans des hangars surchargés avant d'être abattues dès qu'elles ne sont plus rentables (à peine 1 an).

Le **MIEL** cache aussi une triste réalité : **enfumées** pour sa récolte, les abeilles verront leur seule source de nourriture pendant l'hiver remplacée par un substitut non naturel. Elles sont aussi souvent **éliminées** puis remplacées l'année suivante.

Qu'il s'agisse d'élevages intensifs, d'exploitations "familiales" ou biologiques, les animaux sont **TOUJOURS EXPLOITÉS PUIS TUÉS,** dans une optique de rentabilité.

POUR PRÉSERVER LA PLANÈTE

L'élevage est responsable de 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre, soit davantage que les transports. L'élevage engendre la **pollution des nappes phréatiques et des rivières** par le déversement de pesticides, engrais, nitrates (lisiers), ammoniacs, à l'origine des pluies acides et de la prolifération des algues vertes.

La pêche artisanale ou industrielle fait des **ravages invisibles** dans les océans avec le chalutage des grands fonds qui détruit toute la biodiversité marine.

L'élevage **gaspille des ressources** : pour produire 1kg de viande, il faut 13 500 litres d'eau, alors que pour obtenir 1kg de pomme de terre, 500 litres. L'élevage est la **première cause de déforestation** (élevage extensif, surfaces exponentielles de cultures pour l'alimentation du bétail) et monopolise 70 % des terres agricoles.

Ce gaspillage contribue à la **faim dans le monde,** illustrant parfaitement l'adage selon lequel « le grain du pauvre nourrit la vache du riche ». Consommer directement les denrées végétales permettrait de nourrir près d'un milliard d'êtres humains malnutris.

POUR PROTÉGER VOTRE SANTÉ

Une alimentation végétalienne équilibrée est totalement viable pour la santé humaine à toutes les périodes de la vie et apporte de nombreux bienfaits. Elle permet notamment de **réduire les risques de certaines maladies** tels que le diabète, le cholestérol, les maladies cardiovasculaires ou encore l'occurrence de certains cancers. Seul un apport complémentaire en vitamine B12 est indispensable car trop insuffisante dans l'alimentation végétale et les animaux « d'élevage » en sont supplémentés si bien que leur chair et autres produits en contiennent.

Cette alimentation est adoptée par de nombreux **grands sportifs professionnels** (Carl Lewis, Serena Williams, Mac Danzig, Patrick Baboumian…).

Enfin, une alimentation végétalienne permettrait d'éviter de nombreux scandales alimentaires (grippe aviaire ou porcine, vache folle, bactérie E. Coli…).

D'autres informations et recettes vegan sur le site www.international-campaigns.org

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

INTERNATIONAL CAMPAIGNS

Sources : FAO, ADA, www.alimentation-responsable.com

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

Sprint Sérigraphie - 36130 DÉOLS