



# LE KIT DE DÉMARRAGE OFFICIEL DE VEGANUARY



ÉDITION  
2021

# TABLE DES MATIÈRES

## BIENVENUE !

## LE VÉGANISME, C'EST QUOI ?

## NUTRITION

Les protéines

Le calcium

Le fer

Les oméga-3 et 6

L'iode

La vitamine B<sub>12</sub>

## ENFANTS VEGAN

Protéger leur avenir

## NOS 10 MEILLEURS CONSEILS POUR VOUS AIDER À DÉMARRER

## PLANIFIER SES REPAS

## NOS SITES ET LIVRES DE RECETTES PRÉFÉRÉS

## MANGER AU RESTAURANT

Sur le pouce

## POURQUOI LE VÉGANISME ?

Pour les animaux

Pour votre santé

Obésité

Maladies cardiaques

Diabète de type 2

Cancer

Pour la santé de la population mondiale

Zoonoses

Antibiorésistance

Pour la santé de notre planète

Changement climatique

Pénuries d'eau

Pollution

Déforestation et disparition des espèces

Des océans qui se meurent

Pour un développement durable

Nourrir le monde

Local ou vegan

## 10 QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE VÉGANISME

Que mangent les vegan ?

Est-ce que les poissons ressentent la douleur ? Et les plantes ?

Est-ce que le soja est responsable de la déforestation ?

Qu'arrivera-t-il aux animaux si on ne les mange pas ?

Pourquoi le lait végétal tourne-t-il dans les boissons chaudes et comment faire pour l'éviter ?

Les amandes ne sont-elles pas gourmandes en eau et donc très mauvaises pour l'environnement ?

Que faire de mes sacs et chaussures en cuir ? Est-ce qu'on peut être vegan et athlète de haut niveau ?

Faut-il boire du lait pour avoir des os solides ?

Quelle différence peut bien faire une seule personne ?

## CINQ LIVRES QUI VONT CHANGER VOTRE VIE

## CINQ FILMS QUI VONT CHANGER VOTRE VIE

# BIENVENUE !

Merci de participer au défi Veganuary et de vous engager à essayer l'alimentation végétale pendant 31 jours. Ce guide est là pour répondre à toutes vos questions, de « Où vais-je trouver mes protéines ? » à « En quoi mon alimentation impacte l'environnement ? »

Veganuary est une association caritative enregistrée en Angleterre et au pays de Galles qui œuvre à créer un monde plus bienveillant où les animaux ne seraient pas élevés, engraisés et abattus pour produire des aliments qui dégradent notre environnement et peuvent causer de sérieux problèmes de santé. Nous montrons qu'une autre voie est possible et que chacun•e d'entre nous peut significativement influencer sur le monde

qui nous entoure rien qu'en modifiant légèrement la façon dont nous mangeons.

Dans le mois qui vient, vous allez recevoir 31 e-mails inspirants et bourrés d'informations pour vous guider tout au long de ces premières semaines. Qui sait ce que vous allez découvrir en cours de route ou à quel point vous pourriez vous sentir mieux dans votre peau ?

**VEGANUARY, C'EST PARTI !**



## JOAQUIN PHOENIX, ACTEUR ET AMBASSADEUR VEGANUARY

« Quelles que soient nos différences, la gentillesse et la compassion devraient régir tout ce qui nous entoure. »



## BRIAN MAY, MUSICIEN ET PARTICIPANT À VEGANUARY EN 2020

« VEGANUARY !!! Oui ! Je l'ai fait... et j'ai adoré. Pas un morceau de viande, de poisson ou de produit laitier n'a franchi mes lèvres. C'était tellement plus facile que ce à quoi je m'attendais, et ça m'a tant apporté. Alors je me lance à présent dans un mois de février vegan !!! Je n'ai pas du tout envie d'abandonner cette aventure pleine de découvertes. »

# LE VÉGANISME, C'EST QUOI ?

Le véganisme\* est souvent défini à partir de ce que les vegan excluent de leurs assiettes : la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers, mais aussi les ingrédients d'origine animale qui se cachent dans certains produits, tels que le lactosérum et la gélatine (produite à partir des os des animaux).



Mais on ferait aussi bien de se concentrer au contraire sur toutes les bonnes choses que les vegan consomment. En réalité, la différence n'est pas si importante. Au lieu de manger des burgers, des saucisses et des steaks de viande, on mange la même chose, mais en version végétale. On remplace le fromage sur la pizza ou le lait de vache dans notre café par... la même chose, mais en version végétale. Presque tous les ingrédients et aliments contenant des produits d'origine animale ont aujourd'hui leur alternative vegan. Cela signifie qu'un repas vegan peut avoir exactement le même aspect et le même goût que sa version non vegan : il est simplement exempt de souffrance animale et a un impact moindre sur l'environnement.

\* Dans le cadre de Veganuary, nous parlons essentiellement de l'aspect alimentaire du véganisme (que l'on appelle alors en français « végétalisme »). Mais le véganisme s'applique aussi au-delà de notre alimentation : c'est un mode de vie qui consiste à éviter autant que possible de consommer des produits d'origine animale, que ce soit pour se nourrir (comme on l'a vu) ou pour se vêtir (cuir, laine, soie, etc.), ainsi qu'à rejeter toute forme d'exploitation animale (tests sur les animaux, captivité des animaux sauvages pour des activités de divertissement, etc.). Pour le moment, concentrez-vous sur votre assiette : c'est là que vous ferez la plus grande différence pour les animaux, pour la planète et même pour votre santé !

# NUTRITION

Il n'y a pas de doute à avoir : tous les nutriments dont nous avons besoin sont disponibles à partir de sources non animales et on a peu de risques de mal faire en suivant une alimentation équilibrée composée principalement de céréales complètes, de légumineuses, de fruits, de protéines et de graisses saines. La Douzaine quotidienne du Dr Greger est un outil très pratique pour nous rappeler quels aliments nous devrions essayer de consommer chaque jour. Mais voici également des informations supplémentaires sur les six nutriments qui posent le plus souvent question.



## LES PROTÉINES

« Où trouvez-vous vos protéines ? » : c'est bien souvent la première question que l'on pose aux vegan. Cela a de quoi surprendre, car on trouve des protéines dans presque tous les aliments. Bien sûr, certaines sources sont meilleures que d'autres, mais avoir un apport quotidien suffisant en protéines avec une alimentation 100 % végétale n'a rien de difficile.

Le tofu, le tempeh, la plupart des simili-carnés, les lentilles, les pois chiches, les haricots, les graines, les oléagineux, le quinoa, l'avoine, le riz et les céréales sont d'excellentes sources de protéines. Et même les légumes en contiennent !

Voici un exemple de menu pour une journée avec un apport en protéines supérieur à nos besoins :

- Porridge saupoudré d'amandes et de graines **12g**
- Wrap de falafels avec du houmous et salade aux trois haricots **24g**
- Saucisses végétales avec pommes de terre, petits pois et brocoli **30g**

## LE CALCIUM

Tout comme il existe d'autres sources de protéines que la viande, le lait n'a pas le monopole du calcium ! Les haricots (noirs, rouges...) et les légumes verts (chou kale, cresson, gombo, brocoli...) en sont riches, alors ne vous privez pas d'en manger. On trouve également du calcium dans les patates douces, les courges butternut, le tofu, mais aussi les figues séchées et les amandes. Certains laits végétaux sont également enrichis en calcium.

La vitamine D aide à absorber le calcium. De nombreuses personnes en sont carencées, en particulier en hiver, et ce peu importe le type d'alimentation. Profitez du soleil autant que possible (mais attention aux coups de soleil !) et guettez les aliments enrichis en vitamine D (margarines, céréales de petit déjeuner, pain...). En hiver, il est recommandé de prendre un complément de vitamine D.

## LE FER

Bien que l'anémie due à une carence en fer n'ait rien de rare, des études indiquent que les personnes ayant une alimentation 100 % végétale ne sont pas plus à risque que les personnes qui mangent de la viande.

Privilégiez les flocons d'avoine ou les céréales enrichies au petit déjeuner. Saupoudrez le tout de graines et de fruits secs et vous pourriez atteindre vos besoins journaliers avant même d'avoir mis le pied dehors ! Les edamames, les lentilles, les pois chiches et les haricots, le tofu, le tempeh, le quinoa, le cresson, le chou kale et les légumes verts à feuilles foncées en général, les oléagineux, les graines de sésame et le chocolat noir sont autant de sources de fer.

Faites le plein de vitamine C pour favoriser l'absorption du fer présent dans vos aliments. À l'inverse, évitez de boire du thé ou du café pendant vos repas, car ceux-ci en réduisent l'absorption.

## L'IODE

Il n'est pas toujours facile d'ajuster sa consommation d'iode : en effet, un apport insuffisant ou excessif peut donner lieu à des troubles thyroïdiens. Les oléagineux, le pain, les fruits, les légumes et les haricots en contiennent de faibles quantités, mais les meilleures sources restent les algues (attention, la quantité peut varier grandement d'un type d'algue à l'autre) et le sel iodé (mais qui ne permet pas un apport suffisant). Les algues brunes sont très riches en iode : en consommer juste une fois par semaine devrait suffire.<sup>1</sup> Si vous n'aimez pas les algues, il est alors recommandé de prendre un complément d'iode. Un comprimé de VEG1 permet par exemple de couvrir 100 % de nos besoins journaliers en iode, mais aussi en vitamine B<sub>12</sub>.



## LES OMÉGA-3 ET 6

Notre corps est capable de synthétiser presque tous les lipides nécessaires au bon fonctionnement de nos tissus, mais il en existe deux sortes qu'il nous faut obtenir par le biais de notre alimentation : c'est pour cette raison qu'on les appelle des acides gras essentiels.

On trouve des oméga-6 en grande quantité dans les légumes à feuilles, les graines, les oléagineux, les céréales et la plupart des huiles végétales. Il est très facile d'avoir un apport suffisant en oméga-6 avec une alimentation végétale équilibrée, mais il est tout aussi important d'avoir un apport quotidien suffisant en oméga-3. Les légumes verts à feuilles (choux de Bruxelles, chou kale, épinards), les noix, l'huile de colza, les graines de lin moulues et l'huile de lin, les fèves de soja et le tofu en sont les meilleures sources.

## LA VITAMINE B<sub>12</sub>

C'est LA vitamine qu'il est compliqué d'obtenir avec une alimentation végétale. Elle est présente dans les produits d'origine animale, mais elle est produite par les bactéries qui les habitent et non par les animaux eux-mêmes.

Les vegan peuvent obtenir de la B<sub>12</sub> en consommant des produits qui en sont enrichis, mais ceux-ci sont encore peu répandus en France. La solution la plus simple et la plus efficace est donc de prendre un complément afin de s'assurer un apport suffisant. Ne sous-estimez pas les conséquences d'une carence en vitamine B<sub>12</sub>.

# ENFANTS VEGAN

Quand on change d'alimentation, il est normal de porter un regard nouveau sur la question de la nutrition et de s'interroger sur les implications pour sa famille. La bonne nouvelle, c'est que la majorité des organismes de santé (y compris l'Académie de pédiatrie américaine, composée de 60 000 pédiatres) reconnaissent qu'une alimentation végétale équilibrée est adaptée à tous les âges de la vie, et convient donc aux enfants. On peut bien sûr mal manger quand on est vegan, de la même façon qu'on peut mal manger quand on consomme des produits d'origine animale. Il est donc important de s'assurer des apports suffisants en nutriments essentiels.

Alors, comment nourrir ses enfants ? En France, les institutions ont encore un temps de retard par rapport aux pays anglo-saxons. Ainsi, si le PNNS (Programme national nutrition santé) reconnaît que l'alimentation végétalienne convient aux enfants, il ne donne pas d'indications sur la façon d'équilibrer au mieux cette alimentation. Il faut donc se tourner vers les recommandations du service de santé publique britannique<sup>2</sup> :

Les enfants en pleine croissance brûlent beaucoup d'énergie et ont besoin d'un apport calorique élevé ; un excès de fibres peut provoquer une sensation de satiété dans les petits estomacs avant qu'ils aient vraiment assez mangé. Les céréales complètes ne sont donc généralement pas recommandées. L'ajout d'huiles végétales aux repas pour augmenter le nombre de calories et l'alimentation de vos enfants sous forme de repas et de collations plus petits et plus fréquents sont des stratégies qui peuvent aider à résoudre ce problème.

Les haricots, les pois chiches, les lentilles et les produits à base de soja sont de bonnes sources de protéines. Les enfants peuvent consommer du calcium provenant de laits végétaux et de céréales pour le petit déjeuner enrichis, de légumes verts et de

tofu pour répondre à leurs besoins. Certaines levures alimentaires et certains laits végétaux apportent de la vitamine B<sub>12</sub>, mais un complément est également nécessaire.

Des centaines de milliers de parents de par le monde élèvent des enfants vegan, alors pourquoi ne pas échanger avec eux sur les réseaux sociaux ? C'est un excellent moyen d'obtenir de l'aide, des conseils et d'alléger les peurs que vous pouvez avoir.



**« La position de l'Académie de nutrition et de diététique est que l'alimentation végétarienne bien planifiée, y compris végétalienne, est saine, adéquate sur le plan nutritionnel et peut être bénéfique pour la prévention et le traitement de certaines maladies. Cette alimentation est appropriée à toutes les périodes de la vie, notamment la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance, l'adolescence, le troisième âge, et pour les sportifs. »**

# ENFANTS VEGAN

## PROTÉGER LEUR AVENIR

Bien qu'il soit essentiel de bien nourrir nos enfants, il existe des questions plus vastes concernant leur alimentation. L'une d'entre elles est que les vegan de tous âges sont moins susceptibles d'être infectés par des bactéries telles que le campylobacter, la salmonelle, la listeria et E. coli qui contaminent tant de produits animaux et qui peuvent être mortelles pour l'humain. Et en grande partie à cause de l'élevage, la résistance aux antibiotiques contre le campylobacter et d'autres maladies s'accroît. Si nous ne voulons pas que nos enfants vivent dans un monde où même des infections mineures ne peuvent être traitées, nous devons mettre fin à notre dépendance à la viande, aux œufs et au lait. Et bien sûr, si nous voulons qu'ils héritent d'une planète habitable, nous devons nous attaquer au changement climatique, et l'un des principaux facteurs humains qui y contribue est l'élevage.

Lorsque nous nourrissons nos enfants avec une alimentation végétale, nous leur apprenons à respecter l'environnement et à faire preuve de compassion, à partager le monde et à prendre soin d'eux-mêmes et des autres. Certaines personnes accusent parfois les vegan d'imposer leurs opinions à leurs enfants, oubliant peut-être qu'elles font exactement la même chose lorsqu'elles nourrissent leurs propres enfants avec de la viande. En réalité, tous les parents font des choix pour leurs enfants lorsqu'ils sont jeunes et, lorsque ceux-ci grandissent, c'est à eux de décider s'ils souhaitent perpétuer ces choix ou choisir une autre voie.



**KELLIE BRIGHT,  
ACTRICE ET AMBASSADRICE  
VEGANUARY**

« Mes enfants méritent d'avoir un avenir et les vôtres aussi. Si vous vous souciez du changement climatique, contribuez à changer les choses et participez à Veganuary. »



# NOS 10 MEILLEURS CONSEILS POUR VOUS AIDER À DÉMARRER

## 1. TOUT EST UNE QUESTION DE PLANIFICATION !

Vous lancer le premier jour de votre aventure vegan sans avoir réfléchi à ce que vous allez manger n'est sans doute pas la meilleure idée : vous risquez de décrocher avant même d'avoir commencé ! Planifiez vos premiers repas vegan un peu à l'avance et achetez du lait végétal pour votre café ou votre thé du matin, de la margarine pour vos toasts et vos sandwichs, et quelque chose d'appétissant pour le dîner.

## 2. GUETTEZ LES ALIMENTS ACCIDENTELLEMENT VEGAN

Il y a tant d'aliments de tous les jours qui se trouvent être vegan, alors jetez un œil dans vos placards. Les pâtes, le riz, le beurre de cacahuète, la plupart des pains, les tomates en boîte, les pois chiches et les haricots rouges, la confiture, le lait de coco, certaines pâtes de curry, la purée de tomate, les haricots blancs, de nombreuses sortes de chips, de gâteaux apéritifs et de biscuits, les herbes et les épices, le thé, le café, les jus de fruits... Il est fort probable que la moitié de ce que vous mangez soit déjà vegan !



## 3. COMMENCEZ DOUCEMENT

Pas besoin de réinventer toutes vos habitudes alimentaires. Si vous aimez les sandwichs au jambon, ne vous privez pas : remplacez simplement le jambon par un simili vegan. Si vous avez envie d'une glace, foncez. Il en existe un bel assortiment vegan sur le marché. De nombreux produits que vous mangiez avant existent en version 100 % végétale, il suffit de les remplacer par leur alternative vegan et le tour est joué !

## 4. VÉGANISEZ VOS PLATS PRÉFÉRÉS

On se répète, mais il n'est pas nécessaire de complètement revoir votre façon de manger. Si les lasagnes sont votre plat fétiche, cuisinez-les en version vegan avec des protéines de soja texturées et utilisez du lait végétal pour la béchamel. On peut même faire des œufs brouillés avec du tofu et le bon assaisonnement ! Que vous cuisiniez un curry, un ragoût, une soupe, une tarte, un rôti, un gâteau ou quoi que ce soit d'autre, véganisez-le !

## 5. EN TEMPS VOULU, DIVERSIFIEZ VOS HORIZONS CULINAIRES

Pour beaucoup de gens, devenir vegan ouvre de nouveaux horizons culinaires, leur permet de découvrir de nouvelles recettes et ingrédients, et ravive leur amour de la cuisine. Une fois que vous maîtriserez les bases, lancez-vous et testez de nouvelles recettes (on en trouve des tonnes en ligne) : vous vous découvrirez peut-être une passion culinaire.



## 6. AYEZ TOUJOURS UN EN-CAS À PORTÉE DE MAIN

Ne vous laissez pas surprendre ! On trouve facilement de quoi grignoter vegan en supermarché, mais pas forcément partout ailleurs. Alors gardez un mélange de noix, une barre énergétique ou un fruit dans votre sac ou votre voiture pour les fringales.

## 7. LA PERSISTANCE PAIE

Certains produits vegan ne vous plairont pas, mais ce n'est pas parce que le premier fromage végétal que vous goûtez ou le premier latte que vous préparez ne tape pas dans le mille qu'il faut vous décourager. Il existe tellement de fromages et de laits végétaux différents : cream cheese, à faire fondre, à base d'oléagineux, de noix de coco, de soja (et même d'avoine, de chanvre ou de riz dans le cas des laits), de goûts et de marques variés... Essayez-les tous et vous ne tarderez pas à trouver celui qui vous convient.

## 8. VEGORESTO ET HAPPYCOW

Vous aimez aller au restaurant ? Laissez VegOresto vous guider jusqu'au restaurant vegan le plus proche ! Et si vous voyagez à l'étranger, HappyCow (en anglais uniquement) vous indiquera où manger vegan aux quatre coins du monde.

## 9. FAITES DES RENCONTRES

On peut facilement se sentir isolé•e quand on se lance dans le véganisme, mais les vegan sont des millions à portée de clic ! Il existe de nombreux groupes vegan en ligne, mais aussi IRL : il y en a peut-être même un près de chez vous ? Vegan passionné•e•s de course à pied, de pâtisserie, de tricot, d'haltérophilie, de mode ou même activistes : ils n'attendent que vous.

## 10. SOYEZ INDULGENT•E AVEC VOUS-MÊME

Tout le monde fait des erreurs. Que vous ayez mangé quelque chose qui n'était pas vegan par accident ou que vous ayez simplement succombé à la tentation, ce n'est pas grave. Cela ne veut pas dire que vous n'êtes plus vegan, mais juste que vous êtes humain•e ! Mettez ça sur le compte de l'expérience et passez à autre chose.



## JASON GILLESPIE, ANCIEN JOUEUR DE CRICKET INTERNATIONAL, ENTRAÎNEUR

« Je recherchais des façons plus saines de manger et de vivre, et je suis tombé sur le documentaire *Terriens (Earthlings)*. Après l'avoir regardé, je suis devenu vegan du jour au lendemain : il m'a beaucoup affecté. Je ne pouvais tout simplement pas justifier la façon dont les humains traitent les animaux et la signification du mot "spécisme" m'a vraiment interpellé. »

# PLANIFIER SES REPAS

Certaines personnes aiment préparer leur menu à l'avance pour la semaine, comme ça, elles savent toujours ce qu'elles ont besoin d'acheter et ce qu'elles vont manger. Voici quelques idées pour vous aider à démarrer :

## PETIT DÉJEUNER

- Toasts : avec de la margarine vegan, du beurre de cacahuètes, de la confiture, du houmous, de l'avocat, des tranches de tomate ou du fromage végétal.
- Porridge : préparé avec le lait végétal de votre choix. Ajoutez-y des graines, des oléagineux et des fruits.
- Céréales : avec du lait ou du yaourt végétal. Ajoutez-y des graines, des oléagineux et des fruits.
- Thé, café et jus de fruits.



## DÉJEUNER

- Soupe : faite maison ou du commerce.
- Sandwichs et wraps : faits maison (avec du houmous, du fromage végétal, de l'avocat, des rondelles de tomate et de concombre, des cornichons, du jambon vegan, etc.) ou du commerce.
- Salade ou plat de pâtes.
- Pommes de terre au four servies avec de la salade, du fromage végétal, des haricots ou du chili.
- [Thon mayonnaise vegan](#).
- Sushis : [faits maison](#) ou du commerce.

## DÎNER

- Pizza : avec du fromage végétal, du jambon ou du chorizo vegan, des tomates séchées, du basilic, du maïs, des cœurs d'artichaut, des olives et des câpres, de l'ananas, des piments jalapeño, etc.
- Spaghettis à la bolognaise : préparés avec des lentilles ou des protéines de soja texturées, voire un mélange des deux.
- Curry : thaï, indonésien, indien, ou une version véganisée de votre recette préférée.
- Hamburger : à servir avec une salade verte.
- Chili sin carne : avec des nachos, des haricots frites et du guacamole.
- Saucisses-purée : à servir avec des légumes, de la sauce et de la moutarde.
- Steak-frites : oui, les steaks vegan, ça existe !

# NOS SITES ET LIVRES DE RECETTES PRÉFÉRÉS

C'est tellement difficile de choisir seulement cinq sites et cinq livres parmi toutes les excellentes ressources qui existent, mais nous espérons que vous trouverez votre bonheur parmi cette sélection.



## NOS SITES PRÉFÉRÉS

1. **[Vegan Pratique](#)** : retrouvez les recettes préférées de l'équipe de l'association L214 et plein d'autres encore. Une vraie mine d'or !
2. **[100 % végétal](#)** : Marie Laforêt, célèbre autrice de livres culinaires, propose des recettes pour toutes les occasions, agrémentées de photos absolument splendides.
3. **[La France végétalienne](#)** : Frédéric Zégierman et Léna Korobova végétalisent les grands classiques de la gastronomie française.
4. **[Tiph'Enjoy](#)** : diplômée en nutrition et en coaching sportif, Tiphaine propose d'alléchantes recettes pour tous les athlètes (même ceux du dimanche).
5. **[La Petite Okara](#)** : avec son peps légendaire, Marion Lagardette va vous faire aimer la cuisine. Pour vous guider pas à pas, retrouvez ses recettes en vidéo !

Et n'oubliez pas que vous pouvez également retrouver plein de délicieuses recettes sur [www.Veganuary.com/recipes](http://www.Veganuary.com/recipes). Du petit déjeuner vitaminé au dessert décadent, vous y trouverez tout ce qu'il vous faut.

## NOS LIVRES PRÉFÉRÉS

1. **[Le Guide vegan L214](#)**, de Catherine Derieux et L214. En plus d'une quarantaine de recettes, ce livre coloré contient de nombreux conseils pratiques et un petit précis de nutrition pour vous aider à adopter une alimentation végétale tout en douceur.
2. **[Vegan](#)**, de Marie Laforêt. Avec plus de 500 recettes inventives et savoureuses, c'est LA Bible de la cuisine végétale !
3. **[La France végétalienne](#)**, 350 spécialités régionales, de Léna Korobova et Frédéric Zégierman. Les classiques de la gastronomie française revisités en version 100 % végétale.
4. **[Ma petite crèmerie vegan](#)**, de Sébastien Kardinal. Découvrez toutes les techniques pour réaliser beurrés, crèmes, laits et fromages... à base de noix de cajou, d'amandes ou de sésame !
5. **[Pâtisserie vegan](#)**, de Bérénice Leconte, la cheffe pâtissière derrière l'ébouffante VG Pâtisserie à Paris. Retrouvez tous ses secrets dans ce livre comme un écrivain.

# MANGER AU RESTAURANT

Manger au restaurant quand on est vegan, non seulement c'est possible, mais c'est aussi plus facile qu'on pourrait le croire. De plus en plus d'établissements proposent des plats vegan, voire des menus complets sans produits d'origine animale. Même des chaînes comme Subway ou Domino's Pizza offrent aujourd'hui des options vegan.

Si vous avez un doute ou si le menu n'est pas disponible en ligne, n'hésitez pas à téléphoner au préalable. Et même s'il n'y a rien au menu, la plupart des chef•fe•s adaptent volontiers leurs plats ou sont prêt•e•s à en créer un rien que pour vous.

Les restaurants de cuisine du monde regorgent souvent de délicieuses options vegan : les cuisines thaïe, mexicaine, indienne, éthiopienne et chinoise vont vous régaler ! Surveillez tout de même que le plat ne contient pas de sauce de poisson ou de ghee (beurre clarifié).

Et, bien sûr, il existe aussi de nombreux restaurants végétariens et vegan un peu

partout dans le monde. Si ce n'est pas déjà fait, vous pouvez télécharger l'appli HappyCow (en anglais) sur votre smartphone ou vous référer au site VegOresto pour trouver les restaurants qui proposent des plats vegan près de chez vous.

## SUR LE POUCE

Mais comment faire quand vous êtes en voyage et n'avez pas le temps de prendre un repas au restaurant ? De plus en plus de cafés et certains supermarchés proposent des sandwichs et des wraps vegan. Le poké, ce plat traditionnel hawaïen en vogue dans l'Hexagone, se trouve souvent en version végétale (avec du tofu à la place du poisson) et à emporter. Plus facile encore : optez pour des barquettes de crudités ou de salades composées, du houmous avec des chips de tortilla ou des carottes, des radis et des tomates cerises...



# POURQUOI LE VÉGANISME ?

Les raisons pour lesquelles décider d'adopter une alimentation 100 % végétale ne manquent pas, mais la plupart des gens le font pour l'une des trois suivantes : ne plus contribuer à la souffrance des animaux élevés pour l'alimentation, mieux protéger notre environnement et réduire leur impact sur le climat, être en meilleure santé. Ce qui est fascinant, c'est que bien souvent les gens décident de devenir vegan pour l'une de ces trois raisons, mais le reste pour chacune d'elles. Voilà pourquoi...



## POUR LES ANIMAUX

La plupart d'entre nous se sentent mal à l'aise face à l'élevage intensif et l'abattage des animaux. Les images et vidéos qui en présentent la réalité nous bouleversent et nous préférons ne pas y penser. Pourtant, nous savons bien au fond que ça n'y change rien. Plutôt que de détourner le regard, nous vous encourageons à faire preuve de courage et à lire ce qui suit.

### AUCUN ANIMAL N'ÉCHAPPE AUX HORREURS DE L'ÉLEVAGE, PAS MÊME CEUX QUE L'ON IMAGINE S'ÉBATTRE JOYEUSEMENT DANS UN PRÉ.

Saviez-vous que les chaleurs des brebis et des agnelles sont synchronisées en leur insérant des éponges imprégnées d'hormones dans le vagin et que nombre d'entre elles sont inséminées chirurgicalement ? Ou que de nombreuses mutilations, telles que la coupe des queues, le meulage des dents ou l'écornage, sont tout à fait légales et répandues ? La vie des animaux dans les élevages est une vie de peur et de souffrance.



## LES POULES ET POULETS

Les poulets élevés pour leur chair sont probablement les animaux les plus exploités au monde. Le plus souvent, ils sont entassés par dizaines de milliers dans les bâtiments fermés d'élevages qui peuvent rassembler des millions d'animaux. Le travail de l'éleveur consiste dans ces cas-là à ramasser le matin les cadavres des oiseaux qui n'ont pas passé la nuit et à briser le cou de ceux qui sont trop faibles, trop maigrichons ou trop malades pour être rentables.

Les soins individuels ne sont pas possibles avec un tel nombre d'oiseaux, alors ceux-ci souffrent et meurent dans un coin, sans qu'on y prête attention. Ils n'auront jamais l'opportunité de faire ces choses qui font que la vie mérite d'être vécue pour eux : courir librement en plein air, gratter le sol de leurs pattes, réchauffer leur corps au soleil... La première fois qu'ils respirent l'air extérieur, c'est le jour où ils partent à l'abattoir, à l'âge de cinq semaines.

Pour en savoir plus sur l'élevage et l'abattage, et pour soutenir des campagnes visant à mettre fin aux pires pratiques, rendez-vous sur [www.L214.com](http://www.L214.com) et sur [www.ciwf.fr](http://www.ciwf.fr). Pour plus d'information sur les risques que représente l'élevage pour la santé publique, consultez [viande.info](http://viande.info).

Si les poules dites pondeuses sont de la même espèce que les poulets dits de chair (*Gallus gallus*), elles sont en revanche sélectionnées pour pondre un maximum d'œufs alors que les poulets le sont, eux, pour produire le plus de viande possible. En conséquence, leurs caractéristiques physiques sont très différentes, ainsi que leurs modes d'élevage. En France, aujourd'hui encore, et même si la situation s'améliore, près de 50 % des poules passent leur vie dans des cages où elles n'ont même pas la place d'étendre leurs ailes. Il ne fait aucun doute que cette vie d'emprisonnement est source pour elles de grandes souffrances. Au bout d'un an de ponte intensive, elles sont elles aussi envoyées à l'abattoir.

Ne pas manger d'animaux issus des élevages permet aussi de sauver des animaux sauvages ! L'élevage est tellement gourmand en terres que des habitats anciens sont détruits pour lui faire de la place. Cela signifie que partout dans le monde des animaux sauvages sont tués à cause de notre consommation de viande.





## LES COCHONS

La vie n'est pas franchement plus rose pour les cochons. Tout aussi intelligentes et charismatiques que les chiens, les truies sont traitées comme des machines reproductrices et ne sont gardées en vie que tant qu'elles produisent portée après portée. En élevage intensif, elles donnent naissance à leurs porcelets dans des cages de maternité si petites qu'elles ne peuvent même pas se retourner ni faire un pas en avant ou en arrière. Tout ce qu'elles peuvent faire, c'est se tenir debout ou couchées. Si elles vivaient à l'état sauvage, ces truies construiraient des nids pour leurs petits, mais en élevage, malgré tous leurs efforts, il leur est impossible de répondre à ce besoin comportemental. Si leurs porcelets sont malades ou blessés, elles ne peuvent pas s'occuper d'eux, mais seulement les regarder souffrir à travers les barreaux de leur cage. Et quand leur productivité commence à décliner, elles se retrouvent dans le même camion qui a emporté leurs petits à l'abattoir alors qu'ils avaient à peine six mois, en route pour la même destination.

## LES VACHES

Comme tous les mammifères, les vaches produisent du lait pour nourrir leurs petits, ce qui signifie qu'elles doivent d'abord donner naissance à un veau. Et pour que le lait continue de couler à flots, elles sont inséminées encore et encore. Mais qu'arrive-t-il aux bébés auxquels ce lait devrait être destiné ?

Pour l'industrie laitière, le lait est précieux, mais pas les veaux. Alors ceux-ci sont retirés à leur mère pour éviter qu'ils ne boivent son lait, placés dans des cases individuelles et nourris avec un substitut de lait. Leur sort dépend ensuite de leur sexe. Les femelles vont en général remplacer leur mère dans ce cycle permanent d'inséminations, de mises bas, de séparations de leurs petits et de traites quasi constantes. Quant aux mâles, ils sont engraisés avant d'être abattus à l'âge de 5-6 mois.

Les vaches sont des mères merveilleuses, aimantes et protectrices. Être séparées de leurs petits les affecte profondément et elles les appellent souvent en vain pendant plusieurs jours après qu'ils leur aient été arrachés.



# POURQUOI LE VÉGANISME ?



## POUR VOTRE SANTÉ

Le simple fait qu'un aliment soit vegan ne veut pas dire qu'il est bon pour la santé. On peut tout à fait être vegan et manger un assortiment de glaces vegan pour le petit déjeuner, une pile de crêpes arrosée de sirop d'érable pour le déjeuner, et une ribambelle de gâteaux, cookies, meringues et cheesecakes pour le dîner. C'est fantastique de pouvoir acheter ou cuisiner soi-même toutes ces douceurs vegan, mais personne n'irait penser une seule seconde qu'elles constituent une alimentation équilibrée.

Manger sainement nécessite de faire des végétaux la base de nos repas, mais cela ne veut pas dire qu'il faut sacrifier le plaisir ou le goût pour autant. Et en choisissant de consommer des légumes, des oléagineux (noix, amandes, noisettes...), des fruits, des épices, des herbes et quelques-unes des 20 000 plantes comestibles qui existent dans le monde, on peut considérablement améliorer son état de santé tout en se régaland.

Parmi les retours que nous recevons de la part des participant•e•s à Veganuary après 31 jours de véganisme figurent le plus souvent l'amélioration de leur digestion, de l'aspect de leur peau et de leurs cheveux, mais aussi de leur sinusite et de leur sommeil. Certain•e•s nous ont également fait part d'une amélioration

de leur arthrite, de leur fatigue chronique ou de leur niveau d'énergie. D'autres encore disent avoir l'esprit plus clair ou que les symptômes de leur dépression se sont atténués. Enfin, de nombreux•se•s sportif•ve•s ont noté une amélioration de leurs performances. Bien sûr, on ne peut pas promettre que vos petits soucis de santé ou vos maladies chroniques vont disparaître après 31 jours d'alimentation végétale, mais pour de nombreuses personnes, un mois sans manger de produits d'origine animale permet une amélioration tout aussi drastique qu'inattendue.

Ces changements à court terme peuvent sembler miraculeux, mais le vrai pouvoir d'une alimentation végétale saine et équilibrée s'exerce sur une plus longue période : il n'y a que sur le long terme que l'on peut vraiment tirer les bénéfices d'un changement de vie.



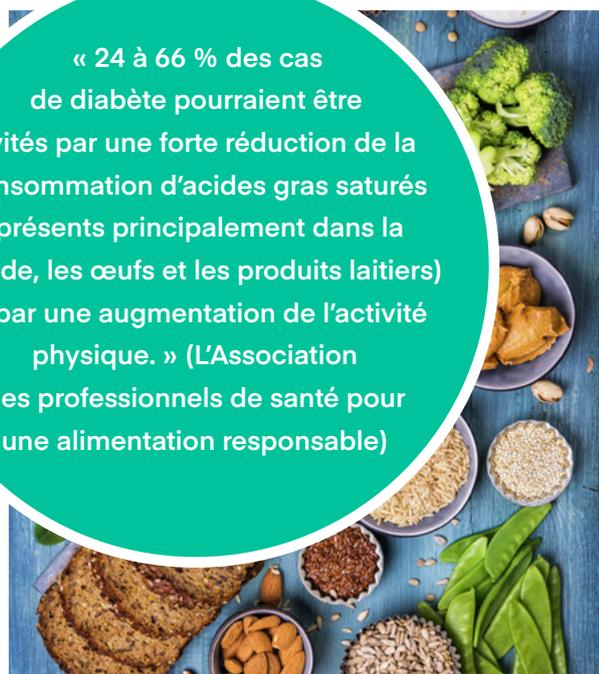
Le Dr Michael Greger est un conférencier spécialiste en nutrition, en sécurité alimentaire et en santé publique mondialement reconnu. Il a concocté une liste d'aliments que nous devrions tous nous efforcer de consommer chaque jour : c'est [la douzaine quotidienne du Dr Greger](#).

## OBÉSITÉ

En France, environ 15 % de la population est atteinte d'obésité, dont 5 % des adolescent•e•s<sup>3</sup>. Il s'agit d'une maladie grave, handicapante et potentiellement mortelle, qui augmente les risques de maladies cardiaques, de diabète de type 2 et d'accident vasculaire cérébral.

Des études montrent régulièrement que les végétarien•ne•s sont plus minces que la moyenne, et les vegan semblent avoir un indice de masse corporelle inférieur au reste de la population<sup>4</sup>. Les scientifiques pensent de plus en plus que cela pourrait être dû au fait qu'une alimentation végétale aurait un impact positif sur l'intestin et favoriserait « un écosystème diversifié de bactéries bénéfiques pour soutenir à la fois le microbiome de l'intestin humain et la santé générale<sup>5</sup> ». Mais ce n'est pas tout. Les produits d'origine animale contiennent des quantités importantes de graisses saturées, tandis que les végétaux et les céréales complètes contiennent beaucoup de fibres qui aident à se sentir rassasié•e plus longtemps.

« 24 à 66 % des cas de diabète pourraient être évités par une forte réduction de la consommation d'acides gras saturés (présents principalement dans la viande, les œufs et les produits laitiers) et par une augmentation de l'activité physique. » (L'Association des professionnels de santé pour une alimentation responsable)



## MALADIES CARDIAQUES

Les produits d'origine animale contiennent des quantités importantes de graisses saturées qui peuvent augmenter le taux de cholestérol et le risque de développer des maladies cardiaques. À l'inverse, la majorité des végétaux sont pauvres en graisses saturées et aucun ne contient de cholestérol. Une alimentation riche en végétaux tels que les céréales complètes, les légumineuses, les fruits et les légumes peut donc contribuer à réduire le taux de cholestérol sanguin et à entretenir la santé cardiaque. La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est jamais trop tard pour commencer à protéger votre cœur. De plus en plus de professionnel•le•s de santé constatent qu'une alimentation végétale saine et équilibrée peut permettre de stopper et même de faire régresser les maladies cardiaques chez certains patients.

## DIABÈTE DE TYPE 2

Le fait que le diabète de type 2 est si répandu (plus de 3,3 millions de Français•e•s en sont atteint•e•s<sup>6</sup>) ne doit pas nous faire oublier à quel point cette maladie peut être grave. Elle peut donner lieu à des complications telles que des maladies cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux, des lésions nerveuses, des maladies rénales, la cécité, des ulcères des jambes et des maladies vasculaires périphériques qui peuvent à leur tour entraîner l'amputation d'un membre. C'est une maladie invalidante, mais elle peut être évitée et même régresser grâce à des changements de mode de vie. Et les personnes qui consomment une alimentation végétale ne représentent qu'une petite fraction des cas de diabète par rapport à ceux qui mangent régulièrement de la viande<sup>7</sup>.

## CANCER

En 2015, l'Organisation mondiale de la santé a annoncé qu'elle disposait d'indications suffisantes issues d'études épidémiologiques pour classer toutes les viandes transformées comme cancérigènes pour l'homme<sup>8</sup>. Le bacon, les saucisses, le chorizo, le salami, les hot-dogs et toute autre viande fumée, séchée ou transformée d'une autre manière peuvent provoquer le cancer et aucune quantité n'est sûre.

En outre, la viande rouge non transformée a également été classée comme « probablement cancérigène » pour l'homme. Les éléments les plus solides

concernent le cancer colorectal, mais on note également des liens avec le cancer du pancréas et de la prostate<sup>9</sup>.

À l'inverse, les plantes ont un effet protecteur. Le Fonds mondial de recherche contre le cancer affirme qu'il existe des indications solides que les céréales complètes et les fibres réduisent le risque de cancer colorectal ; que les légumes non amyliacés diminuent le risque de cancer de la bouche, du pharynx, du larynx, de l'œsophage, du poumon et du sein ; et que les fruits réduisent le risque de cancer de l'œsophage et du poumon. Des études indiquent également que les fruits et les légumes réduisent le risque de cancer de l'estomac et de la vessie<sup>10</sup>.



### ANTHONY MULLALLY, JOUEUR DE RUGBY PROFESSIONNEL ET AMBASSADEUR VEGANUARY

« Sur le terrain, je me sens en meilleure forme, j'ai beaucoup plus d'énergie le matin, ce qui m'aide à tenir le coup pour m'entraîner davantage, donc de vraies améliorations. J'ai aussi l'esprit plus clair. »



### KUNTAL JOISHER, ALPINISTE ET AMBASSADEUR VEGANUARY

« Je n'ai jamais mangé de viande de toute ma vie et je suis devenu vegan il y a 17 ans. J'ai réussi à développer des muscles et une endurance parmi les meilleurs au monde, et à non seulement survivre, mais aussi à m'épanouir à des températures autour de -50 °C au sommet de l'Everest, pas juste une fois, mais deux ! Ça montre qu'aucun animal n'a besoin de souffrir ou de mourir pour que nos rêves se réalisent. »

## POUR LA SANTÉ DE LA POPULATION MONDIALE

### ZOONOSES

Comme nous l'avons vu, la consommation de produits d'origine animale peut augmenter le risque de maladies mettant en péril notre santé, notre bien-être et les personnes que nous aimons le plus. Mais l'élevage peut aussi tuer des gens à une échelle bien plus dévastatrice, en raison des maladies qu'il engendre et des antibiotiques qu'il utilise.

On suspecte de nombreuses maladies infectieuses dont souffrent les gens aujourd'hui (notamment la coqueluche, la lèpre et la rougeole) de provenir à l'origine des animaux que nous élevons. Et ce transfert de maladies des animaux d'élevage aux humains est loin d'être terminé. La grippe aviaire, par exemple, continue d'infecter et de tuer des personnes chaque année<sup>11</sup>. Ces types de virus mutent et, lorsqu'ils le font, risquent de se propager plus facilement et de devenir plus meurtriers, ce qui s'est produit en 1918 et en 1957 au cours des gripes pandémiques, lorsque des millions de personnes sont décédées<sup>12</sup>.

Selon les dirigeants des Nations unies, de l'Organisation mondiale de la santé et du WWF international, il existe un lien évident entre la crise actuelle de la COVID-19 et le système alimentaire mondial basé sur les produits animaux. Ce dernier contribue notamment à la destruction des écosystèmes et peut conduire à la transmission de maladies infectieuses des animaux sauvages aux humains<sup>13</sup>.



### ANTIBIORÉSISTANCE

La grande majorité des animaux d'élevage sont élevés de manière intensive, dans une promiscuité et une insalubrité qui affaiblissent leur système immunitaire. Il n'est donc pas surprenant que les maladies soient très répandues dans ces élevages. Mais au lieu d'améliorer les conditions de vie des animaux, cette industrie abuse des antibiotiques, ce qui contribue à l'émergence de souches de superbactéries résistantes.

En 2016, le Dr Margaret Chan, alors directrice générale de l'Organisation mondiale de la santé, a déclaré : « La résistance aux antimicrobiens, comme je ne cesse de le répéter, est comme un tsunami au ralenti. C'est une crise mondiale à laquelle nous devons faire face de toute urgence<sup>14</sup>. »

Afin de réduire les grandes quantités d'antibiotiques administrés aux animaux, nous devons mettre fin à l'élevage industriel, et nous ne pourrons le faire que lorsque les gens cesseront d'acheter des produits d'origine animale.



### SARA PASCOE, HUMORISTE ET AMBASSADRICE VEGANUARY

« J'ai décidé que j'allais être vegan pendant 100 jours, j'allais écrire à ce sujet et voir comment je me sentais. Mais au bout d'une semaine, je me suis sentie tellement mieux dans mon corps que je me suis dit : oh, c'est sûr, je vais le rester pour toujours. »

# POURQUOI LE VÉGANISME ?



## POUR LA SANTÉ DE NOTRE PLANÈTE

La recherche révèle de plus en plus à quel point nos choix alimentaires affectent le monde vivant, et les environnementalistes se tournent vers les alimentations végétales pour minimiser les dégâts causés par la production alimentaire. L'élevage affecte notre planète à bien des égards, à tel point que Joseph Poore, chercheur en environnement à l'université d'Oxford, a déclaré qu'« un régime végane est probablement le meilleur moyen de réduire son impact sur la planète Terre<sup>15</sup> ».

## CHANGEMENT CLIMATIQUE

L'élevage est l'un des principaux contributeurs aux émissions de gaz à effet de serre. L'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture a d'ailleurs déclaré que l'élevage est responsable de 14,5 % des émissions d'origine humaine, ce qui rend les produits d'origine animale plus néfastes que les émissions de carburant de toutes les voitures, avions, bus, camions, trains et bateaux de la planète réunis<sup>16</sup>.

En Suède, des scientifiques ont analysé 39 articles évalués par des pairs, des calculateurs de carbone et des sources gouvernementales, et ont identifié les

quatre moyens les plus efficaces pour réduire son empreinte écologique : adopter une alimentation végétale, limiter ses déplacements en avion, arrêter de conduire et limiter le nombre d'enfants que l'on fait naître<sup>17</sup>. Ces quatre actions clés ne figurent généralement pas dans les recommandations gouvernementales et environnementales, qui ont plutôt tendance à préconiser de petits changements progressifs, tels que le recyclage ou le recours à des sacs de courses réutilisables, des gestes qui, bien que positifs, ne suffiront pas à éviter la catastrophe.

Nous devons prendre des mesures significatives dès maintenant. Le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) des Nations unies a averti que nous devons changer notre mode de vie de manière urgente et profonde si nous voulons que la hausse de la température mondiale ne dépasse pas 1,5 degré par rapport aux niveaux préindustriels. Passé ce seuil, les risques de sécheresse, d'inondations, de chaleur extrême et de pauvreté pour des centaines de millions de personnes ne font qu'augmenter drastiquement<sup>18</sup>.



## PÉNURIES D'EAU

Quand on a de l'eau potable à volonté à portée de robinet, on se pose rarement la question des pénuries d'eau dans le monde. Pourtant, 844 millions de personnes n'ont pas accès à l'eau potable<sup>19</sup> et 360 000 enfants de moins de cinq ans meurent chaque année de diarrhées liées à une eau insalubre et à un mauvais assainissement<sup>20</sup>. La situation devrait s'aggraver à mesure que les effets du changement climatique se feront sentir, les plus pauvres étant les plus susceptibles d'en subir les conséquences.

Sans eau, aucune vie n'est possible. Mais seulement trois pour cent de l'eau de la planète est douce, et seulement un tiers de celle-ci est facilement accessible<sup>21</sup>. Nous devons faire attention à la façon dont nous utilisons cette précieuse ressource.

« Un régime végétarien est probablement le meilleur moyen de réduire son impact sur la planète Terre : pas seulement les gaz à effet de serre, mais aussi l'acidification globale, l'eutrophisation et l'utilisation des terres et de l'eau<sup>26</sup>. »

**JOSEPH POORE,  
CHERCHEUR À L'UNIVERSITÉ  
D'OXFORD, 2018**

À l'échelle mondiale, l'agriculture utilise 70 % de toute l'eau disponible<sup>22</sup>, mais c'est l'élevage qui en consomme le plus. En effet, il faut entre 7 900 et 15 000 litres pour produire un kilo de bœuf, mais moins de 300 litres pour produire un kilo de pommes de terre<sup>23</sup>. Les plus grands élevages de cochons utilisent suffisamment d'eau pour approvisionner une ville entière<sup>24</sup>.

Adopter une alimentation végétarienne est probablement le meilleur moyen à notre portée pour économiser l'eau<sup>25</sup>.

## POLLUTION

L'élevage est l'un des principaux pollueurs de l'air, des sols et des cours d'eau.

L'air à l'intérieur des bâtiments d'élevage contient des niveaux élevés de poussières organiques, qui sont connues pour occasionner des problèmes respiratoires. Ces élevages peuvent également émettre des polluants atmosphériques, notamment de l'ammoniac et du sulfure d'hydrogène, ainsi que des micro-organismes et des toxines. Les travailleurs agricoles, tout comme les personnes vivant à proximité, peuvent être gravement touchés<sup>27</sup>.

Les sols sont pollués par les énormes quantités de lisier produites par des milliards d'animaux d'élevage. Celui-ci est nocif et doit être stocké en toute sécurité, mais trop souvent, soit il est délibérément répandu sur les terres, soit il y a des fuites accidentelles. (Au Royaume-Uni, par exemple, on estime que la moitié des installations de stockage du lisier sont inadéquates<sup>28</sup>.) Dans tous les cas, les effets peuvent être dévastateurs<sup>29</sup>.

Le lisier et d'autres polluants agricoles contaminent régulièrement les rivières, où ils empoisonnent l'eau et déciment la vie aquatique. Dans le monde entier, le lisier des animaux d'élevage est un facteur clé dans la croissance des zones mortes des océans<sup>30</sup>.

## DÉFORESTATION ET DISPARITION DES ESPÈCES

L'élevage utilise 85 % de nos terres agricoles, mais ne nous fournit que 18 % de nos calories<sup>31</sup>. C'est une industrie gourmande en terres, particulièrement inefficace et gaspilleuse. Des pans entiers de forêts et d'autres habitats anciens sont rasés afin de faire de la place pour le bétail et de faire pousser sa nourriture. Les personnes et les animaux qui vivent sur ces terres sont déplacés ou tués.

Cette destruction gratuite a conduit des espèces entières à l'extinction. 60 % des populations d'animaux sauvages ont déjà été anéanties au cours des 40 dernières années<sup>32</sup>. Les scientifiques ont identifié trois causes principales, toutes liées à notre désir de manger de la viande :

1. La destruction des habitats, en grande partie pour en faire des terres agricoles
2. La consommation d'animaux sauvages jusqu'à leur extinction
3. La surpêche<sup>33</sup>

Des écosystèmes entiers s'effondrent, des espèces disparaissent à jamais et la perte de flore et de vie marine réduit la capacité de la Terre à absorber le carbone. Cela ne peut qu'exacerber les effets du changement climatique<sup>34</sup> et condamner encore plus d'espèces à l'extinction.



## DES OCÉANS QUI SE MEURENT

Plus de 30 % des pêcheries mondiales ont déjà été exploitées au-delà de leurs limites biologiques ou ont besoin de mesures draconiennes pour les restaurer<sup>35</sup>. Des populations aquatiques entières sont au bord de l'effondrement<sup>36</sup>, et tout cela pour un produit que nous n'avons pas besoin de manger.

D'immenses filets arrachent des milliards de poissons aux océans, mais ils ne font pas de discrimination. Entre les mailles des filets, les espèces « cibles » côtoient les « prises accessoires » accidentelles, notamment les baleines, les dauphins, les marsouins, les requins, les étoiles de mer, les éponges, les tortues et même les oiseaux marins<sup>37</sup>. Des espèces telles que le dauphin de Maui<sup>38</sup> et la baleine franche de l'Atlantique Nord<sup>39</sup> sont poussées au bord de l'extinction.

Le passage aux poissons d'élevage ne protège guère les poissons sauvages, car de nombreux poissons d'élevage (dont le saumon et la truite) sont carnivores : leur nourriture est donc composée de poissons sauvages qui ont été arrachés aux océans. Comme si cela ne suffisait pas, l'alimentation des poissons d'élevage comprend aussi souvent du soja cultivé sur des terres déboisées.

De plus, la majeure partie de la pollution plastique dans l'océan provient des navires de pêche<sup>40</sup>. Mettre fin à notre consommation de poisson contribue davantage à la préservation des océans que toute autre action à notre portée. Et en arrêtant de manger de la viande, nous aidons aussi les poissons ! En effet, le lisier des animaux d'élevage pollue les eaux et crée des zones mortes dans les océans où aucune espèce marine ne peut survivre<sup>41</sup>.



## POUR UN DÉVELOPPEMENT DURABLE

### NOURRIR LE MONDE

L'élevage gaspille terriblement. Il utilise énormément de terres, d'eau et d'énergie, et produit moins de calories dans la viande, le lait et les œufs qu'il n'en faut pour nourrir les animaux. Ce n'est certainement pas la solution pour nourrir nos populations et ce n'est pas durable.

Au total, la moitié de l'utilisation française de céréales et 85 % de la production mondiale de soja sont destinés à l'alimentation des animaux d'élevage<sup>42</sup>. Pour produire ces vastes quantités de nourriture, les terres sont exploitées jusqu'à leurs limites avec l'aide d'engrais, de pesticides et d'autres pratiques qui endommagent les sols.

95 % de nos aliments sont cultivés dans la couche supérieure du sol, ce qui fait de la couche arable l'une des composantes les plus importantes de notre système alimentaire. Mais les pratiques agricoles conventionnelles sont responsables de la disparition de près de la moitié des sols les plus productifs du monde au cours des 150 dernières années<sup>43</sup>. En Europe, par exemple, 33 millions d'hectares sont touchés par ces dégradations, soit 4 % des terres arables<sup>44</sup>.

Nous devons réduire la pression sur nos sols et nourrir la population mondiale grandissante : pour y arriver, nous devons passer à une alimentation végétale.

### LOCAL OU VEGAN

Certaines personnes affirment que manger local est meilleur pour la planète que manger vegan, mais ce n'est pas ce que montrent les études. Les transports représentent une part infime de l'empreinte carbone de nos aliments (généralement moins de 1 % pour la viande de bœuf par exemple)<sup>45</sup>, le fait qu'ils soient d'origine locale ne fait donc pas une grande différence. Les études montrent également que les produits d'origine animale ont tendance à avoir une empreinte carbone supérieure à celle des produits végétaux<sup>46</sup>. Ainsi, même en faisant faire six fois le tour du monde à des bananes, leur impact serait toujours inférieur à celui d'une viande de bœuf ou d'agneau produite localement<sup>47</sup>.

Et le soja alors ? Est-ce que ce n'est pas le pire aliment de tous ? En réalité, non. Une étude de l'université d'Oxford a montré que même le lait de vache produit de la façon la plus durable possible serait toujours pire dans l'ensemble que le lait de soja le moins durable<sup>48</sup>. En outre, pour réduire encore plus votre empreinte, il est possible de consommer du soja français<sup>49</sup> et bio !



**CHRIS PACKHAM,  
PRÉSENTATEUR  
TÉLÉ, NATURALISTE  
ET AMBASSADEUR  
VEGANUARY**

« Au fur et à mesure que j'ai pris conscience de notre impact, de celui de notre alimentation sur l'environnement (et, bien sûr, sur les espèces qui y vivent), j'ai souhaité limiter de plus en plus les aspects néfastes de cet impact. »

# 10 QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE VÉGANISME



## 1. QUE MANGENT LES VEGAN ?

Quand il est question d'éliminer tous les produits d'origine animale de son alimentation, on peut avoir du mal à voir ce qu'il va rester à manger. Mais en vérité, les vegan sont juste des gens normaux qui aiment manger les mêmes choses que les autres, et le développement exponentiel des alternatives végétale leur permet de manger tout ce qui leur fait envie. Désormais, on trouve (à peu près) tout en version 100 % végétale : saucisses, burgers, kebabs, steaks, bâtonnets de poisson, crevettes ou saumon fumé. Il existe également une grande variété de laits végétaux, de yaourts et de glaces. On trouve même de la mayonnaise et des viennoiseries vegan.

Ces alternatives se trouvent de plus en plus facilement dans les supermarchés, aux côtés des aliments vegan que vous achetez déjà sans même y penser. C'est le cas des pâtes, du riz, du beurre de cacahuètes, de la confiture, des tomates en conserve, des haricots en boîte, du pain, de nombreuses sortes de chips et biscuits salés, du lait de coco, de la plupart des pâtes de curry, du concentré de tomates, du ketchup, du thé, du café et des jus de fruits.

Résultat des courses : on peut préparer son plat préféré exactement comme on l'aime, mais sans produits d'origine animale. Le hachis parmentier, le chili sin carne, les spaghettis bolognaise, les fajitas, les currys et même les ragoûts se préparent exactement de la même façon, il suffit de remplacer la viande par de l'émincé de soja ou des protéines de soja texturées. Et pour les lasagnes, vous pouvez utiliser du lait végétal pour la béchamel.

Les rayons des supermarchés proposent de plus en plus de simili-carnés, tous plus bluffants les uns que les autres. Et de nombreux cafés et restaurants proposent aussi des plats vegan ultra savoureux : burgers, pizzas, currys thaïs, dals, paellas, chilis, burritos et bien plus encore !

Quand on se lance dans le véganisme, il faut parfois quelques semaines pour adapter ses habitudes d'achat, mais on se rend en général très vite compte que ce nouveau mode d'alimentation est bien loin d'être restrictif. À l'inverse, bien des gens découvrent des tas de nouveaux ingrédients et de nouvelles recettes en devenant vegan, et déclarent n'avoir jamais mangé aussi varié.

## 2. EST-CE QUE LES POISSONS RESSENTENT LA DOULEUR ? ET LES PLANTES ?

Pour faire court : en ce qui concerne les poissons, c'est très probable ; pour les plantes, sans doute pas.

Il est difficile d'évaluer la douleur chez n'importe quelle espèce, y compris les humains. On ne peut pas voir la douleur de quelqu'un d'autre, mais on peut écouter cette personne nous la décrire et croire que ce qu'elle raconte est vrai. Mais ce n'est pas aussi facile avec les espèces qui ne parlent pas notre langue. Alors les scientifiques ont défini deux façons de déterminer la probabilité d'une autre espèce à ressentir la douleur : premièrement, est-ce que les représentants de cette espèce disposent des structures physiologiques nécessaires pour ressentir la douleur ? Et deuxièmement, est-ce qu'ils se comportent comme s'ils souffraient ?

Dans le cas des poissons, la réponse à ces deux questions est oui. Les poissons disposent de nocicepteurs (récepteurs sensoriels de la douleur), ce qui serait bizarre s'ils n'étaient pas capables de ressentir la douleur. Ils émettent également des substances connues sous le nom d'enképhaline qui agissent sur la douleur de la même façon que chez les vertébrés, y compris les humains.

Des études indiquent également que de nombreuses espèces aquatiques ont une aversion pour les substances toxiques ou nocives. Les individus frottent la zone de leur corps qui est affectée ou bien fuient la chose qui les a blessés. En d'autres termes, ils se comportent exactement comme nous le ferions si nous éprouvions de la douleur, mais n'étions pas capables de parler.



Les preuves scientifiques sont déjà solides et ne cessent de se renforcer. Mais même si ce n'était pas le cas, ne devrions-nous pas appliquer un principe de précaution et traiter les espèces aquatiques avec empathie et compassion ?

Pour ce qui est des plantes, même si on sait qu'elles « éprouvent » des sensations, elles ne disposent pas de cerveau ni de système nerveux central. Elles ne sont pas non plus capables de s'éloigner de ce qui les endommage. D'un point de vue évolutif, elles n'auraient donc aucun intérêt à ressentir la douleur. Nous découvrirons peut-être un jour ce que ressentent exactement les plantes, mais à l'heure actuelle, on peut en tout cas supposer qu'elles ne ressentent pas la douleur.

Mais les personnes qui s'inquiètent davantage pour des plantes qui ne ressentent (probablement) pas la douleur que pour des animaux qui, eux, la ressentent vraiment, devraient tout de même opter pour une alimentation végétale. Aussi contre-intuitif que ça puisse paraître, quand on consomme de la viande, on consomme aussi indirectement plus de végétaux par le biais des animaux qui finissent dans son assiette.



### 3. EST-CE QUE LE SOJA EST RESPONSABLE DE LA DÉFORESTATION ?

Le problème, ce qui entraîne des dégradations environnementales, ce n'est pas le soja lui-même, mais la quantité de soja cultivé pour nourrir les animaux d'élevage. Oui, vous avez bien lu : les animaux d'élevage, y compris les poulets et les poissons (et, par extension, les personnes qui les mangent) consomment 75 % de la production mondiale de soja et 87 % du soja importé par l'Union européenne<sup>50</sup>. Cela signifie qu'en Europe, une personne consomme en moyenne 61 kg de soja chaque année, principalement par le biais de produits d'origine animale tels que le poulet, le porc, le saumon, le fromage, le lait et les œufs<sup>51</sup>.

Cela pose directement la question des problèmes de durabilité liés à la consommation de viande : il faut beaucoup plus de cultures pour nourrir les animaux d'élevage que si nous mangions

directement ces végétaux. Et comme les terres agricoles disponibles ne sont pas suffisantes pour cultiver le soja et les autres aliments nécessaires pour nourrir des milliards d'animaux d'élevage, de vastes étendues de forêts tropicales et d'autres habitats sont rasées pour faire de la place à de nouvelles cultures.

Le Worldwatch Institute rapporte que « l'appétit humain pour la chair animale est une force motrice derrière pratiquement toutes les grandes catégories de dommages environnementaux qui menacent aujourd'hui l'avenir de l'humanité – déforestation, érosion, pénurie d'eau douce, pollution atmosphérique et hydrique, changement climatique, perte de biodiversité, injustice sociale, déstabilisation des communautés et propagation des maladies<sup>52</sup> ».

Le problème, ce n'est pas le soja. Ce sont les produits d'origine animale.

## 4. QU'ARRIVERA-T-IL AUX ANIMAUX SI ON NE LES MANGE PAS ?

L'élevage, comme tout secteur commercial, repose sur l'offre et la demande. On fait naître des animaux, on les élève et on les abat uniquement parce qu'il y a gens pour acheter les produits qui en découlent. Si on arrêta de les acheter, moins d'animaux naîtraient dans les élevages. C'est une excellente nouvelle pour notre planète, mais aussi pour les animaux, car ils seraient moins nombreux à subir des mutilations autorisées par la loi, les conditions de vie déplorables en élevage intensif, le déchirement de la séparation entre les mères et leurs petits, le stress des longs transports et les horreurs de l'abattage.

Comme le monde ne va pas devenir vegan du jour au lendemain, cette baisse de production se fera progressivement. Cela signifie que les éleveurs ne vont pas simplement abandonner leurs animaux et les laisser se débrouiller par eux-mêmes. Quand un éleveur devient vegan (ce qui arrive de plus en plus), il cherche en général un refuge où placer les derniers animaux qu'il lui reste.

Certaines personnes s'inquiètent aussi de l'extinction de certaines espèces si on ne les élève pas pour les manger. Cela pourrait arriver dans certains cas et ce serait une très bonne chose. Les animaux d'élevage n'ont rien de naturel. Les dindes sauvages n'ont rien à voir avec les dindes d'élevage et les sangliers avec les cochons d'élevage.

Les animaux d'élevage sont élevés spécifiquement pour leurs caractéristiques les plus rentables, telles qu'une production de lait élevée ou des portées comportant plus de petits, ce qui contrevient le plus souvent à leur bien-être. Les dindes et les



poulets élevés pour leur chair, par exemple, sont sélectionnés pour prendre un maximum de poids en un minimum de temps. Résultat : leurs articulations sont douloureuses, leur cœur fragile et leurs os se brisent sous leur poids. Ce serait une bonne chose que ces pauvres animaux ne soient plus élevés pour souffrir comme c'est le cas aujourd'hui.

Et si l'on s'inquiète réellement de voir des espèces disparaître, il ne faut pas oublier que la consommation de viande est responsable de l'extinction d'un grand nombre d'entre elles. Tandis que des forêts sont rasées pour faire place à l'élevage, la disparition d'espèces sauvages s'accélère. Des recherches ont montré que 60 % des populations d'animaux sauvages auraient disparu depuis 1970 et que l'élevage fait partie des grands responsables<sup>53</sup>.

Pour le bien des animaux, qu'ils soient d'élevage ou sauvages, nous ferions mieux d'arrêter de consommer de la viande, du lait et des œufs.

### PETER EGAN, ACTEUR ET AMBASSADEUR VEGANUARY



« Je crois que tout le monde mérite le respect et l'amour. Je ne peux pas imaginer un mode de vie plus respectueux et bienveillant que celui qui cherche à préserver notre planète et toutes les espèces qui l'habitent. »

## 5. POURQUOI LE LAIT VÉGÉTAL TOURNE-T-IL DANS LES BOISSONS CHAUDES ET COMMENT FAIRE POUR L'ÉVITER ?

Si votre première tentative pour préparer une boisson chaude avec du lait végétal s'est soldée par un désastre, ne vous découragez pas. Ça arrive parfois à cause de l'acidité et de la chaleur du thé et du café. Mais il existe des trucs et des astuces pour éviter la catastrophe et vous garantir une boisson parfaite à chaque fois.

Tout d'abord, réglez le problème de la chaleur en laissant votre thé ou votre café refroidir un peu avant d'y verser le lait. (Certaines personnes disent que faire chauffer le lait aide, tandis que d'autres affirment que c'est encore pire : testez et tirez vos propres conclusions !) Une autre technique consiste à verser le lait en premier dans la tasse, puis d'ajouter petit à petit le thé ou le café. De cette façon, la température augmente progressivement et évite que le lait ne tourne.

D'autre part, certains thés et cafés sont naturellement moins acides que les autres et ont donc moins tendance à faire tourner le lait. Essayez-en plusieurs sortes et voyez si ça fait une différence.

Enfin, la marque Oatly propose un lait végétal spécialement prévu pour le thé et le café, le Oatly Barista (disponible dans certains Monoprix et en ligne).



### MELODY KANE, DJ ET AMBASSADRICE VEGANUARY



« Pour moi, le véganisme continue d'enrichir et d'améliorer ma vie sur les plans physique, mental et spirituel. »

### DUSTIN WATTEN, JOUEUR DE VOLLEY-BALL AUX JEUX OLYMPIQUES ET AMBASSADEUR VEGANUARY



« Je suis vegan pour mon corps et mon esprit, pour les animaux et le futur. Nous avons le pouvoir sur cette décision et elle profite à tous. »

## 6. LES AMANDES NE SONT-ELLES PAS GOURMANDES EN EAU ET DONC TRÈS MAUVAISES POUR L'ENVIRONNEMENT ?

Il est vrai que les amandes requièrent plus d'eau que n'importe quel produit laitier : il faut en effet 74 litres d'eau pour produire un seul verre de lait d'amande. Mais on ne devrait pas juger les amandes sur ce seul critère. Quand on tient compte de l'utilisation des sols, de la pollution et des émissions de gaz à effet de serre, le bilan est tout autre.

Un verre de lait de vache produit presque trois fois plus de gaz à effet de serre et utilise neuf fois plus de terres agricoles que n'importe quel lait végétal<sup>54</sup>. De plus, l'élevage laitier, qui produit une très grande quantité de lisier, est à l'origine de pollution accidentelle particulièrement néfaste. Ses déchets toxiques se retrouvent dans nos rivières et nos cours d'eau, et déciment la faune sauvage<sup>55</sup>.

Rien d'étonnant alors à ce qu'une étude de l'université d'Oxford ait conclu en 2018 que tous les laits végétaux sont meilleurs pour l'environnement que les produits laitiers<sup>56</sup>, mais malgré tout, certains laits végétaux sont meilleurs que d'autres.

Les noisettes sont une excellente option. Non seulement elles poussent sur des arbres qui captent le carbone de l'atmosphère (ce qui signifie que plus de carbone est stocké qu'émis), mais elles sont pollinisées par le vent et sont cultivées dans des régions où les pénuries d'eau sont moins problématiques<sup>57</sup>.

Le soja est aussi une bonne option. L'un des chercheurs d'Oxford a ainsi déclaré que même le soja le moins durable est toujours meilleur pour la planète que le lait le plus durable. L'avoine fait aussi partie des options intéressantes<sup>58</sup>.

Les chercheurs en développement durable sont clairs : buvez le lait végétal que vous voulez, parce que même ceux qui présentent des désavantages sont toujours meilleurs pour la planète que les produits laitiers.<sup>59</sup>

Enfin, rappelons que les alternatives ne manquent pas et que rien ne vous oblige à consommer un produit qui ne vous convient pas : tout est question de choix personnel et de convictions.



## 7. QUE FAIRE DE MES SACS ET CHAUSSURES EN CUIR ?

Quand elles deviennent vegan (surtout si c'est pour les animaux), certaines personnes décident de ne plus porter leurs chaussures en cuir, leurs pulls en laine, leurs foulards en soie et leurs vestes en cuir. C'est tout à fait compréhensible, et pour certain•e•s, faire don de ces vêtements et accessoires à Emmaüs ou à des organismes similaires et les remplacer par des alternatives vegan apparaît comme la bonne solution.

Mais pour d'autres, de telles dépenses ne sont pas envisageables. On peut aussi considérer que se débarrasser d'un objet acheté il y a longtemps ne fera pas vraiment de différence pour les animaux aujourd'hui. Il est alors possible de remplacer les objets en question par des alternatives vegan une fois qu'ils sont usés.

Ces deux approches sont tout aussi valables l'une que l'autre : faites ce qui vous semble le mieux pour vous.



## 8. EST-CE QU'ON PEUT ÊTRE VEGAN ET ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU ?

Demandez à Lewis Hamilton, Morgan Mitchell et Hector Bellerin ! Demandez à Chris Smalling, Venus Williams et Alex Morgan ! Ces athlètes d'élite (et bien d'autres encore) mangent 100 % végétal et témoignent d'améliorations significatives en ce qui concerne leur santé et leurs performances depuis qu'ils ont adopté ce mode d'alimentation.

Si vous n'avez pas encore vu le film *The Game Changers* (disponible sur Netflix), il mérite le coup d'œil. Des scientifiques et des professionnel•le•s de santé expert•e•s dans ce domaine expliquent les avantages de ce mode d'alimentation pour les athlètes.

Produit par, entre autres, Arnold Schwarzenegger, Jackie Chan, Lewis Hamilton et Novak Djokovic, le film présente certain•e•s athlètes parmi les plus fort•e•s, les plus rapides et les plus résistant•e•s au monde. Avec une alimentation végétale, ces athlètes de haut niveau ont plus d'énergie, moins d'inflammation et un meilleur temps de récupération, tout ça sans perdre ni force ni masse musculaire.

Des coureur•euse•s aux cyclistes, en passant par les footballeur•euse•s et les haltérophiles : les athlètes peuvent prolonger leur carrière et améliorer leurs performances grâce à une alimentation végétale.

## 9. FAUT-IL BOIRE DU LAIT POUR AVOIR DES OS SOLIDES ?

Non. Nous avons besoin de calcium et de vitamine D pour avoir des os solides. Il existe toute une variété de sources de calcium. Les produits laitiers n'en ont pas le monopole !

On trouve du calcium dans certains laits et yaourts végétaux, mais aussi dans les haricots (en particuliers les haricots noirs et rouges), les fèves de soja, le chou kale et le chou vert, le cresson, le brocoli, la patate douce, la courge butternut, le tofu et les figues séchées.

Il n'est pas difficile de combler ses besoins en calcium quand on est vegan tant qu'on a une alimentation variée. Mais consommer des aliments riches en calcium ne suffit pas. On a aussi besoin de vitamine D, la vitamine du soleil, pour bien l'assimiler. Passer chaque jour un peu de temps dehors est pour cela bénéfique. En hiver, cependant, l'exposition au soleil ne suffit presque jamais et il faut donc s'assurer d'avoir une autre source de vitamine D, telle que les champignons ou des aliments qui en sont enrichis (certaines céréales pour le petit déjeuner, quelques pains et margarines). Mais puisque combler ses besoins en vitamine D est difficile pour tout le monde, peu importe son mode d'alimentation, il est recommandé de prendre un complément pour être tranquille.

Pour une santé osseuse optimale, il est aussi déconseillé de consommer trop de caféine et de fumer, les deux augmentent en effet la perte de calcium par le corps. Il est à l'inverse conseillé de faire régulièrement de l'exercice, comme de la marche, de la course, de la danse, du football ou de la musculation.



Photo © Molly Haas, at Kindred Spirits Care Farm

En tant que fondatrice de Youth Climate Save ainsi que de sa propre association caritative, Genesis for Animals, Genesis Butler, une jeune activiste de 13 ans, est la preuve vivante qu'une seule personne peut faire une différence pour les animaux et la planète.

## 10. QUELLE DIFFÉRENCE PEUT BIEN FAIRE UNE SEULE PERSONNE ?

On estime qu'au cours de notre vie, chacun d'entre nous consomme en moyenne 7 000 animaux. En choisissant une alimentation végétale, on peut donc sauver de nombreuses vies. Cela signifie aussi moins d'élevage intensif, de longs transports, de consommation d'antibiotique et d'abattages.

C'est également une façon de réduire nos émissions de carbone de manière significative, ainsi que la quantité d'eau et la surface de terres agricoles nécessaires pour produire nos aliments. C'est déjà beaucoup et on peut être fier•ère de notre contribution. Mais celle-ci ne s'arrête pas là : notre impact est amplifié parce qu'on ne devient pas vegan seul•e. Nous influençons les autres autour de nous et les effets positifs se propagent à travers le monde.

Des millions de gens choisissent aujourd'hui de consommer uniquement des aliments sans produits d'origine animale et, ensemble, nous avons un impact incroyable. Nous aidons à limiter les effets

du changement climatique, nous épargnons des milliards d'animaux et, parce qu'il faut moins de terres pour produire notre nourriture, nous préservons des habitats naturels qui abritent des animaux sauvages.

On peut facilement se sentir impuissant•e et se demander quelle différence une personne peut faire, mais n'oubliez pas : quand on fait un don de 1 €, on ne s'attend pas une seconde à ce que ça suffise à financer un hôpital ; pour ça, il faut que des milliers d'autres personnes contribuent et donnent elles aussi 1 €. Mais que se passerait-il si personne ne faisait de don sous prétexte qu'il serait insuffisant pour faire une différence ?

Si nous faisons de notre mieux, tout comme les millions d'autres personnes à travers le monde qui choisissent elles aussi de devenir vegan, c'est là que ça devient intéressant ! C'est comme ça qu'on peut (et qu'on va) changer le monde.

# CINQ LIVRES QUI VONT CHANGER VOTRE VIE



1. *Le Guide Vegan L214*, de Catherine Derieux et L214

2. *Comment ne pas mourir*, de Michael Greger et Gene Stone, trad. Véronique Gourdon

3. *Introduction au carnisme*, de Melanie Joy, trad. Laure Gall

4. *La Face cachée de nos assiettes*, de Eyes on Animals et L214

5. *Faut-il manger les animaux ?*, de Jonathan Safran Foer, trad. Gilles Berton et Raymond Clarinard

Toutes les astuces dont vous avez besoin pour passer en douceur à une alimentation végétale.



**JAMES MOORE, ACTEUR ET AMBASSADEUR VEGANUARY**

« Je suis vegan toute l'année, mais si vous essayez en janvier, vous allez aider la planète, les animaux et surtout votre santé. Qu'est-ce que vous avez à perdre ? »

# CINQ FILMS QUI VONT CHANGER VOTRE VIE

## 1. *Cowspiracy* (2014)

Suivez le parcours détonnant, mais plein d'humour, d'un écologiste en herbe qui cherche des solutions aux problèmes environnementaux les plus préoccupants de notre époque.



## 2. *Dominion* (2018)

La face sombre de l'élevage révélée grâce à des drones, des caméras cachées et à l'épaule.

## 3. *La Santé dans l'assiette* (2011)

Des scientifiques se penchent sur l'alimentation végétale comme moyen de contrôler ou de guérir certaines maladies comme le cancer ou le diabète.

## 4. *Terriens* (2005)

Ce documentaire reste l'une des critiques les plus puissantes de la façon dont les humains traitent les animaux. Un film bouleversant et indispensable, mais qui n'est pas facile à regarder.

## 5. *The Game Changers* (2019)

La preuve qu'on peut être athlète d'élite et vegan. Produit par Arnold Schwarzenegger, Lewis Hamilton et Novak Djokovic.

### **CARL DONNELLY, HUMORISTE ET AMBASSADEUR VEGANUARY**



« C'est la meilleure décision de ma vie. C'est difficile à expliquer aux gens, ils pensent sans doute que vous exagérez, mais je dirais qu'en l'espace d'une semaine, je me suis senti quelqu'un de nouveau. »

### **EVANNA LYNCH, ACTRICE ET AMBASSADRICE VEGANUARY**



« C'était tout simplement la bonne décision pour moi. Dès que je suis devenue vegan, je me suis sentie plus moi-même, je vivais en accord avec mes valeurs, ce qui est tellement libérateur quand on s'engage enfin à le faire. »

# SOURCES



1. [‘Iodine’, The Association of UK Dietetics](#)
2. <https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/vegetarian-vegan-children/>
3. <https://liguecontrelobesite.org/fr/obesite-le-grand-mensonge/>
4. <http://care.diabetesjournals.org/content/32/5/791>
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6478664/>
6. <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/diabete/articles/prevalence-et-incidence-du-diabete>.
7. [Dr Michael Greger, Gene Stone & Véronique Gourdon \(trad.\), 2017, Comment ne pas mourir, Belfond.](#)
8. [Cancérogénicité de la consommation de viande rouge et de viande transformée, Organisation mondiale de la santé, Oct 2015](#)
9. [Ibid.](#)
10. <https://www.wcrf.org/dietandcancer/exposures/wholegrains-veg-fruit>
11. [‘Cumulative number of confirmed human cases for avian influenza A \(H5N1\) reported to WHO, 2003-2018’;](#)
12. <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/grippe/articles/les-grippes-pandemiques>
13. <https://www.theguardian.com/world/2020/jun/17/pandemics-destruction-nature-un-who-legislation-trade-green-recovery>
14. <https://www.who.int/dg/speeches/2016/antimicrobial-resistance-un/fr/>
15. [https://www.huffingtonpost.fr/entry/covid-19-pollution-maltraitance-animale-la-consommation-de-produits-animaux-nuit-a-notre-sante\\_fr\\_5f75e6c3c5b6374c558a4291](https://www.huffingtonpost.fr/entry/covid-19-pollution-maltraitance-animale-la-consommation-de-produits-animaux-nuit-a-notre-sante_fr_5f75e6c3c5b6374c558a4291)
16. [‘Key facts and findings’, Food and Agriculture Organization of the United Nations](#)
17. <https://www.lunduniversity.lu.se/article/the-four-lifestyle-choices-that-most-reduce-your-carbon-footprint>
18. <https://public.wmo.int/fr/ressources/bulletin/rapport-sp%C3%A9cial-du-giec-sur-le-r%C3%A9chauffement-plan%C3%A9taire-de-15-%C2%B0c>
19. <https://www.inegalites.fr/L-acces-a-l-eau-potable-dans-le-monde>
20. <https://www.unicef.fr/article/21-milliards-de-personnes-n-ont-pas-acces-l-eau-potable-salubre>
21. [‘Water Scarcity: Overview’, World Wildlife Fund](#)
22. <https://blogs.worldbank.org/fr/opendata/graphique-70-de-l-eau-douce-est-utilisee-pour-l-agriculture>

23. <https://www.futura-sciences.com/planete/questions-reponses/eau-aliments-plus-gourmands-eau-932/>
24. John Vidal, 'Ten ways vegetarianism can help save the planet,' *The Guardian*, 18 Jul 2010
25. <https://www.20minutes.fr/planete/2334647-20180911-preserver-ressources-eau-adoptez-alimentation-plus-equilibree>
26. [https://www.huffingtonpost.fr/entry/covid-19-pollution-maltraitance-animale-la-consommation-de-produits-animaux-nuit-a-notre-sante\\_fr\\_5f75e6c3c5b6374c558a4291](https://www.huffingtonpost.fr/entry/covid-19-pollution-maltraitance-animale-la-consommation-de-produits-animaux-nuit-a-notre-sante_fr_5f75e6c3c5b6374c558a4291)
27. <https://www.atsjournals.org/doi/full/10.1164/rccm.201701-0021OC>
28. [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/764286/farm-inspection-regulation-review-final-report-2018.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/764286/farm-inspection-regulation-review-final-report-2018.pdf)
29. <https://www.20minutes.fr/planete/2459539-20190225-bretagne-lisier-ruisseau-40-tonnes-poissons-morts>
30. <https://www.cnews.fr/monde/2017-08-11/la-consommation-de-viande-cree-des-zones-mortes-dans-les-oceans-761368>
31. <https://josephpoore.com/Science%20360%206392%20987%20-%20Accepted%20Manuscript.pdf>
32. <https://www.wwf.fr/vous-informer/actualites/rapport-planete-vivante-2018>
33. Damian Carrington, 'Humanity has wiped out 60% of animal populations since 1970, report finds,' *The Guardian*, 30 Oct 2018
34. Jonathan Watts, 'Stop biodiversity loss or we could face our own extinction, warns UN,' *The Guardian*, 6 Nov 2018
35. <https://www.wwf.ch/fr/nos-objectifs/surpeche>
36. <https://portals.iucn.org/library/node/46254>
37. <https://www.wwf.fr/champs-daction/ocean/peche-aquaculture/prises-accessoires>
38. <https://www.wwf.fr/vous-informer/actualites/il-faut-agir-maintenant-pour-enrayer-la-disparition-imminente-des-dauphins-du-maui>
39. <https://www.nationalgeographic.fr/animaux/2019/07/ne-recense-plus-que-412-baleines-franches-travers-le-monde>
40. <https://www.nationalgeographic.fr/environnement/le-vortex-de-dechets-du-pacifique-nord-ferait-trois-fois-la-taille-de-la-france>
41. <https://www.cnews.fr/monde/2017-08-11/la-consommation-de-viande-cree-des-zones-mortes-dans-les-oceans-761368>
42. <https://www.viande.info/elevage-viande-sous-alimentation>
43. <https://www.worldwildlife.org/threats/soil-erosion-and-degradation>
44. <https://www.lesechos.fr/2016/01/la-fertilite-des-sols-part-en-poussiere-191459>
45. [https://ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local?fbclid=IwAR3kfvM9HB1\\_Vl0xHVEKrbNYFk3SXSJhqqGOgjGVA3KxO0PR0q5SVNxLf-l#note-4](https://ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local?fbclid=IwAR3kfvM9HB1_Vl0xHVEKrbNYFk3SXSJhqqGOgjGVA3KxO0PR0q5SVNxLf-l#note-4)
46. [https://ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local?fbclid=IwAR3kfvM9HB1\\_Vl0xHVEKrbNYFk3SXSJhqqGOgjGVA3KxO0PR0q5SVNxLf-l#note-4](https://ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local?fbclid=IwAR3kfvM9HB1_Vl0xHVEKrbNYFk3SXSJhqqGOgjGVA3KxO0PR0q5SVNxLf-l#note-4)
47. <https://twitter.com/georgemonbiot/status/1220691168012460032?lang=en>
48. <https://ora.ox.ac.uk/objects/uuid:b0b53649-5e93-4415-bf07-6b0b1227172f>
49. <https://vegan-pratique.fr/conseils-nutrition-vegetalienne/le-soja/>
50. <https://www.lefigaro.fr/sciences/pourquoi-la-france-est-elle-si-dependante-du-soja-bresilien-20190920>
51. [https://www.wwf.org.uk/sites/default/files/2017-10/WWF\\_AppetiteForDestruction\\_Summary\\_Report\\_SignOff.pdf](https://www.wwf.org.uk/sites/default/files/2017-10/WWF_AppetiteForDestruction_Summary_Report_SignOff.pdf)
52. <https://www.milliondollarvegan.com/fr/fake-news/le-soja-est-responsable-de-la-deforestation/>
53. <https://www.lefigaro.fr/sciences/2018/10/29/01008-20181029ARTFIG00208-60-des-animaux-sauvages-ont-disparu-en-quarante-quatre-ans.php>
54. [https://www.rtb.be/tendance/green/detail\\_quels-laits-vegetaux-pour-remplacer-le-lait-de-vache?id=10419530](https://www.rtb.be/tendance/green/detail_quels-laits-vegetaux-pour-remplacer-le-lait-de-vache?id=10419530)
55. <https://www.viande.info/elevage-viande-ressources-eau-pollution>
56. <https://science.sciencemag.org/content/360/6392/987>
57. [https://www.rtb.be/tendance/green/detail\\_quels-laits-vegetaux-pour-remplacer-le-lait-de-vache?id=10419530](https://www.rtb.be/tendance/green/detail_quels-laits-vegetaux-pour-remplacer-le-lait-de-vache?id=10419530)
58. <https://www.bbc.com/news/science-environment-46654042>
59. [https://www.rtb.be/tendance/green/detail\\_quels-laits-vegetaux-pour-remplacer-le-lait-de-vache?id=10419530](https://www.rtb.be/tendance/green/detail_quels-laits-vegetaux-pour-remplacer-le-lait-de-vache?id=10419530)

# À VOS FOURNEAUX !

**POUR ENCORE PLUS DE RECETTES,  
DE CONSEILS ET D'ASTUCES,  
RENDEZ-VOUS SUR  
[VEGANUARY.COM/FR](https://veganuary.com/fr)**

