

*Vous êtes
formidable!*

Chaque repas est une façon d'affirmer dans quel genre de monde on veut vivre. En choisissant une alimentation sans viande, vous choisissez un monde plus humain, plus propre, plus sain.



Éliminez les animaux de votre assiette avec ces
cinq astuces simples...

2

Dites non à la cruauté

La viande ? Où est le problème ?

Les exploitations agricoles modernes ne ressemblent, hélas, en rien aux fermes des livres d'enfants. Tous les ans, des milliards d'animaux vivent confinés à l'extrême dans des élevages industriels intensifs. Ils subissent des interventions douloureuses sans rien pour soulager leur souffrance quand on leur enlève la queue, les dents ou le bec. Et dans leurs derniers instants, ils connaissent la peur et le stress de l'abattoir.



Les œufs ? Où est le problème ?

Comme ils ne pondront pas, les poussins mâles sont gazés ou jetés dans des broyeurs géants. C'est le cas dans tous les dispositifs de ponte, des élevages industriels aux élevages en liberté ou bio.

Les produits laitiers ? Où est le problème ?

Pour donner du lait continuellement, une vache doit donner naissance à un veau tous les ans. Et tous les ans, son veau lui est retiré pour que son lait soit mis en bouteille pour les humains. La vache et son veau continuent de s'appeler pendant des heures, voire des jours, après avoir été séparés. Si le veau est un mâle, il est sans valeur pour l'industrie laitière et sera envoyé à l'abattoir ou il sera élevé et tué pour sa viande.



... & changez le monde!

Épargnez les animaux.

Chaque fois que vous choisissez de remplacer la viande, les œufs et les produits laitiers par des aliments d'origine végétale, vous épargnez souffrances et massacre aux animaux.



Préservez votre santé.

Selon l'Académie de la nutrition et de la diététique, ceux qui ne mangent pas de produits carnés présentent :

- un poids moins élevé
- moins de cancers
- moins de maladies de cœur
- moins de diabète
- une tension artérielle moins élevée
- moins de cholestérol
- un taux de mortalité lié aux maladies moins élevé



Protégez l'environnement.

- Les élevages d'animaux contribuent davantage au réchauffement climatique que tous les modes de transport dans le monde.
- Près de 80% des terrains déboisés en Amazonie servent au pâturage du bétail.
- Selon les scientifiques, au rythme actuel, la pêche pourrait décimer les bancs de poissons dans l'océan d'ici 2050.



Chaque fois que l'on choisit de manger sans viande, on vient en aide à la planète.

3

Restez vigoureux !

Faites le plein de protéines et de fer avec ces aliments d'origine végétale.

PROTÉINES

Les légumes secs, les lentilles, les fruits à coque, les « steaks » végétaux, le tofu et les céréales complètes sont tous d'excellentes sources de protéines.

FER

Les légumes à feuilles vertes, les légumes secs, les lentilles, le tofu, les fruits à coque et les graines, les fruits secs, les céréales enrichies pour le petit déjeuner et le pain complet sont d'excellentes sources végétales de fer. Il existe aussi des compléments alimentaires pour ceux qui en ont besoin.



Saviez-vous ...

que selon des chercheurs de l'université d'Oxford, si le monde entier remplaçait la viande, les œufs et les produits laitiers, il serait possible d'économiser d'ici à 2050 un trillion de dollars US par an en coûts de santé, d'éviter 8 millions de décès liés au mode d'alimentation tous les ans et de réduire les émissions de gaz à effet de serre de 70% ?



4 Faites le premier pas

Une seule action suffit pour commencer

Que ce soit en mangeant végétarien un jour par semaine ou en éliminant un animal (comme le poulet) de votre alimentation, commencez par un objectif réalisable et efforcez-vous de vous y tenir.



Réinventez vos plats préférés

Tapez « le nom de votre plat préféré + végétalien » pour obtenir des idées de recettes. Remplissez aussi votre réfrigérateur avec des équivalents sans viande des aliments que vous aimez.

Faites-le avec une amie

Mettez une amie au défi de passer aux plats sans viande avec vous ! Échanger des recettes et essayer de nouveaux aliments ensemble peut être motivant et à vous deux, vous protégerez encore plus d'animaux.





Si vous faites une erreur, soyez indulgent envers vous-même

Manger sans viande ne signifie pas agir à la perfection – il s'agit de changer les choses pour les animaux, l'environnement et votre santé. Soyez fier de chacun de vos choix anti-cruauté et ne perdez pas courage en cas de dérapage.

Si vous avez un doute, demandez

Vous sortez dîner ? Demandez ce que le cuisinier peut préparer sans viande, ni œufs ou produits laitiers.
Besoin d'un conseil ? Trouvez une association de végétariens et demandez-leur.



Merci!

Vous venez de rejoindre un mouvement international pour plus de bienveillance dans le monde. Il n'est pas surprenant que l'on soit de plus en plus sensible aux bienfaits des aliments d'origine végétale et que partout dans le monde, on préfère réduire sa consommation en produits animaliers ou les éliminer complètement de son assiette. En choisissant d'appartenir à ce mouvement, vous en tirerez des bienfaits pour votre santé mais vous participerez aussi à la création d'une planète plus propre et d'un monde moins cruel envers pour les animaux.

For more info, visit www.whyveg.com/be-fr

