

GUIDE DU CARÊME VEGAN

TOUT CE DONT VOUS AVEZ BESOIN POUR COMBATTRE LE CHANGEMENT CLIMATIQUE PAR LE CHANGEMENT D'ALIMENTATION



Million Dollar
Vegan



**UN GRAND MERCI. VOTRE SOUTIEN
EST CAPITAL POUR LA PLANÈTE.
AGISSONS ENSEMBLE**

Genesis Butler



SOMMAIRE

03 | VEGAN, C'EST À DIRE ?

04 | POURQUOI MANGER VEGAN ?

- L'ENVIRONNEMENT
- NOURRIR L'HUMANITÉ
- LA BIENVEILLANCE
- LES ANIMAUX
- LA SANTÉ

12 | DIX QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE VÉGANISME

16 | CHANGER SES HABITUDES

17 | DIX CONSEILS POUR SE LANCER

19 | NUTRITION VÉGÉTALE

21 | IDÉES DE REPAS

23 | OÙ TROUVER LES ALTERNATIVES VÉGÉTALES

26 | MANGER VEGAN AU RESTAURANT

27 | SOURCES D'INSPIRATION

29 | DIX CONSEILS POUR ÊTRE VEGAN DANS UN MONDE QUI NE L'EST PAS

31 | ET ENSUITE ?

32 | ANNEXES



**PENSEZ, S'IL VOUS
PLAÎT, À MA GÉNÉRATION
ET AUX GÉNÉRATIONS
FUTURES, ET
COMPRENEZ QUE NOUS
SOMMES INQUIETS
POUR NOTRE AVENIR
SUR CETTE PLANÈTE.**

Genesis Butler

VEGAN, C'EST À DIRE ?

Le véganisme est un mode de vie sans produits animaux. Manger vegan c'est avoir une alimentation végétalienne qui se passe donc de chair animale (viande et poisson) mais également des oeufs, laitages et autres ingrédients d'origine animale tels que le miel, la gélatine ou la cochenille. Mais alors, qu'est-ce qu'on mange ?! Réponse simple : la même chose que tout le monde mais en version végétale.

Car il existe désormais de nombreuses alternatives vegan pour se substituer à pratiquement tous les produits et ingrédients d'origine animale. Qu'il s'agisse de lait, de glaces, de yaourts, de fromages, de steaks, de saucisses ou encore de jambon. On peut même trouver des nuggets ou des burgers vegans dont l'apparence, le goût et la texture se rapprochent étonnamment de leur version carnée. Tous ces produits délicieux et pratiques, et bien d'autres encores, font qu'il ne suffit, en réalité, que de petits changements dans nos habitudes alimentaires pour avoir un grand impact sur notre planète.

Sans oublier les quelque 20 000 végétaux comestibles qui nous offrent une très vaste gamme de légumes, céréales, fruits, noix et autres épices diverses et variées. Être vegan c'est tout sauf une question de privation !



POURQUOI MANGER VEGAN ?

Des millions de personnes à travers le monde ont déjà choisi d'être vegan et chacune d'entre elles à ses propres raisons. Mais où que vous alliez, vous rencontrerez toujours ces 5 grandes motivations :

- > POUR PROTÉGER LA PLANÈTE
- > POUR MIEUX NOURRIR L'HUMANITÉ
- > POUR RÉDUIRE LA SOUFFRANCE DES ANIMAUX
- > POUR FAIRE PREUVE DE BIENVEILLANCE AVEC TOUS LES VIVANTS
- > POUR AMÉLIORER SA SANTÉ



POUR PROTÉGER LA PLANÈTE

Ces dernières décennies, nous nous sommes rendus responsables de la déforestation, de la pollution des terres, des sols et des rivières, ainsi que de l'extinction d'innombrables espèces. Nous avons assisté à des tempêtes record, des incendies spectaculaires, des pénuries d'eau, au blanchissement des coraux, aux zones mortes océaniques, aux canicules, à la fonte des glaciers, à la montée des eaux et aux inondations dévastatrices.

Au cœur du problème : notre consommation de produits d'origine animale.¹

CHANGEMENT CLIMATIQUE

L'agriculture animale est un des principaux facteurs d'émission de gaz à effet de serre. L'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) estime que l'élevage est responsable de 14,5 % des émissions d'origine humaine. C'est davantage que tout le secteur des transports : les voitures, les trains, les avions et les bateaux réunis.²

La situation est devenue urgente. Le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) a averti que de profonds changements dans notre mode de vie devaient être rapidement apportés si nous voulions maintenir la hausse de la température mondiale à un maximum de 1,5 degré au-dessus des niveaux préindustriels. Tout dépassement de cette limite aggraverait considérablement les risques de sécheresse, d'inondations, de chaleur extrême et de pauvreté pour des centaines de millions de personnes.³

Le GIEC a clairement précisé qu'il était impératif de réduire nos émissions d'ici à 2030. Chacun de nous devait s'intéresser à son mode de vie - pas seulement à la manière dont nous voyageons, chauffons et éclairons nos maisons et au nombre d'enfants que nous avons, mais également à ce que nous mangeons. Pour éviter un changement climatique catastrophique, nous devons considérablement réduire notre consommation de produits d'origine animale ou, mieux encore, les supprimer complètement.



Visitez [Viande.info](https://viande.info) pour des informations détaillées sur l'impact environnemental des produits animaux.

PÉNURIES D'EAU

La plupart d'entre nous, qui bénéficions d'eau douce en abondance en ouvrant un simple robinet, ne se préoccupent que rarement des pénuries d'eau dans le monde. Pourtant, 844 millions de personnes n'ont pas accès à l'eau potable et 300 000 enfants meurent chaque année de diarrhée, liée à l'eau insalubre et aux problèmes d'assainissement.⁴ Il est prévu que cette situation s'aggrave au fur et à mesure que les effets du changement climatique se feront sentir et, comme souvent, ce sont les populations les plus pauvres qui devraient en souffrir le plus.

Sans eau, rien ne peut vivre. Et alors qu'elle recouvre la majorité de la surface de notre planète, seulement 3% de l'eau sur Terre est potable et seulement un tiers de cette quantité est facilement disponible pour l'utilisation humaine.⁵ Nous devons faire attention à la manière dont nous utilisons cette ressource précieuse.

À l'échelle mondiale, l'agriculture utilise 70% de toutes les ressources en eau disponibles,⁶ mais c'est l'agriculture animale qui en nécessite la plus grande part. En effet, il faut jusqu'à 15 000 litres d'eau pour produire un kilogramme de bœuf, contre seulement 120 litres pour produire un kilogramme de pommes de terre.⁷ Pour l'élevage de porcs, les plus grandes exploitations utilisent une quantité d'eau équivalente à la quantité nécessaire pour approvisionner une ville entière.⁸ En moyenne, on considère qu'il faut trois fois plus d'eau pour produire l'alimentation d'un consommateur de viande que pour un végétalien.⁹

Des pays riches mais disposants de ressources en eau limitées, tels que l'Arabie saoudite et l'Afrique du Sud, utilisent déjà des millions d'hectares de terres agricoles dans d'autres pays pour soulager leurs propres réserves. Ce qui ne fait que déplacer le problème vers d'autres régions.¹⁰ La consommation de viande et

de produits laitiers représente, à elle seule, 36% de la consommation d'eau des Français.¹¹

Pour nous assurer de ne pas gaspiller cette ressource vitale, nous devons végétaliser notre alimentation. Chaque repas vegan permet d'économiser 7 500 litres d'eau par rapport à un repas carné, soit l'équivalent de 50 bains !

POLLUTIONS

Quelques 70 milliards d'animaux sont élevés chaque année dans le monde.¹² La quantité de déjections animales est largement supérieure à ce qui peut être épandu sous forme de lisier et absorbé par les sols. Elles sont généralement stockées dans d'immenses fosses d'où s'échappent des gaz toxiques qui ont déjà causé la mort de nombreux ouvriers agricoles.^{13 14 15} Il est fréquent que des fuites et des débordements polluent les sols et les cours d'eau, causant des dégâts environnementaux considérables.

Lorsqu'elle a pénétré la nappe phréatique, cette contamination menace l'approvisionnement en eau potable, endommage les zones humides et génère une prolifération des algues vertes qui, à leur tour, dégradent la vie aquatique.¹⁶ En Bretagne, la principale région française d'élevage porcin, les accumulations de nitrate font que la majorité des eaux de surface sont régulièrement mesurées au delà du seuil de tolérance sanitaire.

Un rapport publié en 2017 par l'ONG britannique Bureau of Investigative Journalists (Bureau des journalistes d'investigation) a révélé que de graves incidents de pollutions impliquant des élevages avaient lieu toutes les semaines au Royaume Uni, la plupart des cas provenant d'exploitations laitières.¹⁷ Aux États-Unis, en Europe et en Asie, des dizaines de milliers de kilomètres de rivières sont pollués chaque année par les fosses à purin.¹⁸



Les élevages français produisent 300 000 tonnes de déjections animales par an.¹⁹ Ils sont responsables de plus de 75 % des émissions d'ammoniac,²⁰ l'une des principales causes des pluies acides qui dégradent la biodiversité des lacs et rivières,²¹ et causent le dépérissement forestier.²²

DÉFORESTATION ET EXTINCTION DES ESPÈCES

L'agriculture animale nécessite non seulement plus d'énergie et d'eau que l'agriculture végétale, elle nécessite également plus de terres. Beaucoup plus de terres. Pour laisser place aux pâturages et pour cultiver les céréales nécessaires à l'alimentation des animaux, des pans entiers de forêts anciennes et autres habitats naturels ont été rasés. Les personnes et les animaux qui y vivaient ont été déplacés ou tués.

De nombreuses espèces sont désormais éteintes ou en voies d'extinction. En fait, 60 pour cent des populations animales ont été exterminées depuis 1970.²³ Cela a conduit certains scientifiques à déclarer que nous sommes entrés dans la sixième extinction massive de l'histoire, la première à être causée par une espèce.²⁴

Les trois causes de ce désastre écologique sont les suivantes :

- 1. La destruction des habitats naturels, principalement pour les besoins agricoles**
- 2. La chasse des espèces menacées**
- 3. La surpêche²⁵**

D'ici à 2050, l'Afrique devrait perdre 50 % de ses oiseaux et mammifères, et les pêcheries asiatiques risquent de s'effondrer complètement. La diminution de la flore et de la vie marine réduira la capacité de la Terre à absorber le carbone, ce qui exacerbera les effets du changement climatique.²⁶

La première secrétaire de la Convention des Nations Unies sur la diversité biologique a mis en garde la communauté internationale sur l'impératif de conclure un accord d'ici deux ans pour enrayer cette extinction massive.²⁷

Chacun d'entre nous peut jouer son rôle en choisissant de ne consommer que des aliments d'origine végétale.

DÉGRADATION DES OCÉANS

Plus de 30 % des zones de pêche de la planète ont déjà été poussées au-delà de leurs limites biologiques. Seule une intervention de grande envergure pourrait les restaurer.²⁸ Des populations aquatiques entières sont sur le point de s'effondrer.²⁹

De vastes filets sortent des milliards de poissons des océans. Au milieu des espèces ciblées, on trouve les "prises accessoires", c'est-à-dire les animaux qui n'étaient pas désirés mais qui ont été accidentellement capturés par les filets. Elles incluent des baleines, des dauphins, des marsouins, des requins, des étoiles de mer, des éponges, des tortues et même des oiseaux marins tels que les albatros.³⁰ Des espèces comme le dauphin de Maui et la baleine noire de l'Atlantique Nord sont sur le point de disparaître.^{31 32}

L'aquaculture est également une source de dégradation de la vie marine, car l'alimentation des poissons d'élevage est largement composée de farines de poissons sauvages issus de la pêche intensive. Leur alimentation peut également contenir du soja, cultivé sur des terres déboisées.



'Le véganisme est certainement la meilleure façon de réduire son impact sur la planète, pas seulement pour son bilan carbone, mais également en rapport aux problèmes d'acidification, de pollution des sols et de gestion de l'eau.'³³

Joseph Poore, chercheur à l'université d'Oxford, 2018

POUR MIEUX NOURRIR L'HUMANITÉ

Plus nous consommons de viande, moins il y a de nourriture disponible à l'échelle mondiale. Car l'élevage est un gaspillage des ressources. C'est mathématique : produire une certaine quantité de calories d'origine animale nécessite une bien plus grande quantité de calories d'origine végétale.

L'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) l'explique ainsi : " Lorsque le bétail est élevé dans des systèmes intensifs, il transforme les glucides et les protéines qui pourraient autrement être consommés directement par les humains et les utilise pour produire une plus petite quantité d'énergie et de protéines ".³⁴

L'élevage accapare 70% des terres agricoles mondiales.³⁵ Un tiers de la récolte céréalière mondiale et 90 % de la production de soja sont destinées aux animaux d'élevage.³⁶ Pour nourrir son bétail, la France importe à elle seule 5,4 millions de tonnes de soja par an,³⁷ contribuant ainsi à la déforestation de l'Amérique Latine pour le compte des grandes cultures intensives au détriment des petits paysans. Si toutes ces ressources étaient directement mises à la disposition de la population, nous pourrions éradiquer la faim dans le monde. Pourtant 815 millions de personnes iront, ce soir, se coucher le ventre vide.³⁸

Des économistes ont calculé qu'une baisse de la production de viande entraînerait une baisse du cours mondial des denrées végétales.³⁹ La consommation de viande n'est pas une solution durable d'un point de vue environnemental mais également du point de vue de la solidarité avec les populations défavorisées.



POURQUOI MANGER VEGAN ?

POUR RÉDUIRE LA SOUFFRANCE DES ANIMAUX

Nous savons tous que les animaux sont tués pour la viande. Mais peu de gens ont conscience de la quantité de souffrance induite par leurs conditions d'élevage et d'abattage, y compris dans l'industrie du lait et des oeufs. Considérés comme inutiles, les poussins mâles de la filière poules pondeuses sont broyés à la naissance. Dans la filière laitière ce sont les veaux qui ne sont pas les bienvenus et partiront rapidement à l'abattoir.

Les poulets de chair sont probablement les animaux qui endurent, à vaste échelle, les plus grandes souffrances. Mais les conditions d'élevage sont terribles pour toutes les espèces. Entassés dans des bâtiments aveugles, les animaux vivent et meurent au milieu de leur propres excréments. Regroupés par milliers, les poulets, les canards, les lapins et les dindes, n'auront jamais accès aux soins vétérinaires.

Les cochons sont traités comme des machines. Dans les "unités de production porcine", les truies sont prisonnières de stalles trop étroites pour se retourner. Coincées dans leurs cages de mise à bas, elles ne peuvent pas nouer de relation avec leur petits. Rendus agressifs par la promiscuité, ces derniers sont mutilés sans anesthésie : coupe des queues, meulage des dents, castration à vif. Aussitôt qu'ils sont transférés en salles d'engraissement, leurs mères sont inséminées pour la portée suivante.

Dans l'industrie laitière, même les femelles sont séparées de leur mère dans les heures qui suivent leur naissance, pour leur empêcher de téter le lait qui sera vendu aux humains. Les vaches souffrent de la séparation avec leur petit qu'elles réclament jours après jours.⁴⁰

En France, 83% des 800 millions de poulets de chair sont élevés sans accès à l'extérieur. 69% des 48 millions de poules pondeuses et 99% des 36 millions de lapins sont élevés en batterie de cages. 95% des 25 millions de cochons sont élevés sur caillebotis en bâtiments.⁴¹ Tous ces animaux vivent dans l'incapacité d'exercer leurs comportements naturels.

Mais quelque soit l'espèce et quelque soit le mode d'élevage, les animaux souffrent. La liste des misères endurées par les animaux d'élevage est sans fin. Pourtant, rien de tout cela n'est réellement nécessaire.

POUR FAIRE PREUVE DE BIENVEILLANCE AVEC TOUS LES VIVANTS

Les humains, qui exercent leur domination sur les poissons, les oiseaux et tous les autres animaux de la Terre, savent aussi faire preuve de compassion. Et les gens révèlent leur humanité en faisant le choix de la bienveillance plutôt que de celui de l'exploitation impitoyable.



Au début de la Bible, il est dit que Dieu nous a donné à manger chaque semence, chaque fruit et chaque plante verte. Pourtant, bien qu'ils aient accès à une abondance d'aliments d'origine végétale, la grande majorité des chrétiens, et des personnes de toutes croyances, consomment encore de la viande et d'autres produits animaux.

Plus de 70 milliards d'animaux terrestres sont tués chaque année dans le monde pour être mangés.⁴² Il est vrai que ce n'est pas nous qui séparons les mères de leurs petits ou qui les poussons avec des aiguillons électriques vers le poste d'abattoir où ils se feront trancher la gorge. Mais lorsque nous achetons de la viande, nous payons pour que quelqu'un le fasse pour nous.

En sauvant les animaux de l'abattoir, nous épargnons aussi des souffrances aux personnes chargées de les tuer dans des cadences infernales et un environnement dangereux. Le métier d'ouvrier d'abattoir a été associé au risque du syndrome de stress post-traumatique, ainsi qu'à l'abus d'alcool et de drogues.⁴³ Beaucoup souffrent de graves conséquences psychologiques qui les affectent, eux et leur famille, et retentissent sur la société en général. Le travail dans les abattoirs a été lié à une augmentation du taux de criminalité et à une augmentation des cas de violence familiale.⁴⁴

Très peu de gens sur terre dépendent de la viande, des œufs et des produits laitiers pour leur survie. Pour la plupart d'entre nous, tous les nutriments nécessaires se trouvent aisément dans le règne végétal. Ce qui nous amène à nous interroger : si nous pouvons vivre sainement et confortablement en faisant preuve de bienveillance envers tous les êtres vivants, pourquoi ne le ferions-nous pas ?

POUR AMÉLIORER SA SANTÉ

Un régime végétalien réduit les risques de maladies cardiaques, de diabète de type 2 et de certains cancers. Statistiquement, les vegans ont un meilleur Indice de Masse Corporelle, une plus faible tension artérielle et un plus faible taux de cholestérol que les omnivores. Étant donné que ces problèmes figurent parmi les principales causes de mortalité, il s'agit de sérieux avantages pour la santé !



CARDIOPATHIES

Les aliments d'origine animale contiennent beaucoup de graisses saturées qui peuvent augmenter le taux de cholestérol et les risques de développer des maladies cardiaques. A l'inverse, la majorité des aliments végétaux sont faibles en acides gras saturés et ne contiennent pas de cholestérol. Ainsi, un régime riche de céréales complètes, de légumineuses, de fruits et de légumes peut aider à réduire le cholestérol sanguin et fournir une alimentation saine pour le cœur. Et il n'est jamais trop tard pour protéger son cœur.⁴⁵ De plus en plus de médecins constatent qu'ils parviennent à soigner les problèmes cardiaques chez leurs patients qui acceptent de modifier leurs habitudes de vie par l'adoption, notamment, d'une alimentation à dominante végétale.

DIABÈTE DE TYPE 2

Le fait que le diabète soit si répandu aujourd'hui ne devrait pas nous inciter à sous-estimer sa gravité, car il peut potentiellement entraîner des risques d'AVC, de lésions du système nerveux, de maladies rénales, de cécité, d'ulcères de la jambe et de maladies vasculaires périphériques. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'agir de manière préventive en changeant son mode de vie. Les personnes qui suivent un régime à dominante végétale sont grandement prémunies des risques de diabète par rapport à celles qui consomment régulièrement de la viande.⁴⁶



'Les alimentations à dominante végétale, riches en fruits et légumes, noix, céréales et légumineuses, ont prouvé leur efficacité dans le traitement de nombreuses maladies chroniques et sont souvent associées à des risques réduits de diabète de type 2, moins d'hypertension, des taux de cholestérol plus bas et des risques de cancer réduits.'⁴⁷

Diabetes UK

CANCER

En 2015, l'Organisation mondiale de la santé a annoncé qu'elle disposait de données épidémiologiques suffisantes pour classer la viande transformée comme cancérigène pour l'homme.⁴⁸ L'OMS a donc officiellement reconnu que les saucisses, le bacon, le chorizo, le saucisson, le salami, les hot-dogs et toute autre viande qui a été fumée, salée ou autrement transformée peuvent causer le cancer.⁴⁹ Dans leur rapport, ils associent la consommation de viande transformée au risque de cancer colorectal et de cancer de l'estomac.

En outre, la viande rouge non transformée a également été classée comme "cancérigène probable". Les preuves les plus solides concernent les risques de cancer colorectal, mais il existe également des liens avec les cancers du pancréas et la prostate.

On sait depuis longtemps que les aliments végétaux sont protecteurs et qu'une consommation insuffisante de fruits et de légumes est à l'origine de quelques 14 % des décès par cancer gastro-intestinal dans le monde.⁵⁰ Désormais, il semble que ce ne soit pas seulement le manque de légumes qui augmente les risques de cancer mais également la consommation de viande rouge.



RISQUES SANITAIRES

Si ces maladies peuvent être dévastatrices pour les personnes qui en souffrent et pour leurs proches, l'élevage peut aussi nuire à la santé humaine à l'échelle mondiale. De nombreuses maladies infectieuses dont souffrent les gens aujourd'hui, parmi lesquelles la coqueluche, la lèpre et la rougeole, proviendraient des animaux que nous avons élevés. Et la contagion des maladies animales aux humains est loin d'être terminée. Des personnes contractent la grippe aviaire et en décèdent chaque année.⁵¹

L'Organisation mondiale de la santé a déclaré : "On ne sait pas si les virus de la grippe aviaire, porcine et d'autres zoonoses actuellement en circulation entraîneront une pandémie à l'avenir. Cependant, la diversité des virus de la grippe zoonotique qui ont causé des infections humaines est alarmante."⁵²

Mais c'est une autre pratique d'élevage qui pourrait avoir un impact encore plus important : la surconsommation d'antibiotiques.

L'élevage industriel stresse les animaux et affaiblit leur système immunitaire tout en les exposant à des conditions insalubres. Il n'est pas surprenant de constater que les maladies foisonnent. Mais plutôt que de leur fournir de meilleures conditions, l'industrie traite les animaux avec de grandes quantités d'antibiotiques qui, du fait de leur utilisation excessive, ont permis l'émergence de souches bactériennes résistantes aux antibiotiques.

Dans l'Union européenne, l'utilisation d'antibiotiques à des fins non médicinales et leur ajout dans l'alimentation animale pour accélérer la croissance des animaux, est interdite depuis 2006.⁵³ Ailleurs dans le monde, malheureusement, les choses sont très peu régulées et les gouvernements parlent de "dizaines de millions de morts" si rien n'est fait.⁵⁴

Comment pourrions nous guérir une infection bactérienne quand plus aucun antibiotique ne sera efficace ? Ne plus consommer de produits animaux peut aussi prévenir ce risque.



**FACE À LA SOUFFRANCE D'UN
ÊTRE HUMAIN OU D'UN ANIMAL,
IL N'Y A QUE DEUX ATTITUDES
POSSIBLES : CONSTRUIRE UN
MUR FROID D'INDIFFÉRENCE OU,
AU CONTRAIRE, S'OUVRIRE ET SE
LAISSER ATTEINDRE.**

Yann Arthus-Bertrand

photographe, cinéaste et écologiste français

DIX QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE VÉGANISME



1

QUEL IMPACT PEUT AVOIR UNE SEULE PERSONNE ?

On estime qu'au cours de notre vie, chacun d'entre nous mangera quelques 7 000 animaux (sans compter les poissons). Le simple choix de ne pas le faire peut donc épargner de nombreuses vies. C'est aussi des grandes quantités de misère en élevage industriel, de kilomètres dans les transports, d'utilisation d'antibiotiques et d'abattages qui n'auront simplement pas lieu.

Notre bilan carbone sera considérablement réduit de même que notre impact sur les ressources en eaux et en terres cultivables. Bien que ces avantages soient déjà considérables, ils seront amplifiés par le fait que nous ne sommes certainement pas seuls à devenir vegan. Des millions de personnes choisissent de se passer des produits animaux. Ensemble, nous pouvons limiter les effets du changement climatique, épargner des milliards de vies animales et réduire massivement la superficie des terres nécessaires à l'alimentation, au profit des habitats naturels qui abritent la faune sauvage et au profit des populations défavorisées qui pourront cultiver leurs propres céréales.

Lorsque nous donnons quelques euros à une oeuvre de charité, nous ne pensons pas que notre contribution sera suffisante pour guérir le cancer par elle-même. Nous savons que ce ne sont que les dons combinés de plusieurs milliers de personnes qui font que les choses changeront vraiment. Et c'est la même chose lorsque nous devenons vegan. Nous faisons notre part pour rendre le monde plus juste et pacifique.

2

MAIS OÙ TROUVER DES PROTÉINES ?

Bizarrement, le mythe persiste que nous avons besoin de viande pour fabriquer des protéines. Pas du tout ! Les protéines sont abondantes dans les aliments végétaux, si bien qu'il est pratiquement impossible ne pas satisfaire ses besoins en protéines.

Les principales sources de protéines végétales sont les légumineuses (les haricots en tous genres, les lentilles, le soja...), les céréales (le pain, les pâtes, le riz, le quinoa...) les noix (noix de cajou, pistaches, amandes, noix du Brésil...) et les légumes verts (chou vert, brocoli, algue, pois...).

Ceux qui consomment une alimentation végétale variée obtiendront, de facto, bien plus de protéines que nécessaire. A titre d'exemple, voici les sources de protéines végétales d'une journée lambda, qui vous fourniront des apports nettement supérieurs à vos besoins :

- **Petit-déjeuner** : tartines au beurre de cacahuète
- **Déjeuner** : sandwich de houmous et falafels
- **Dîner** : saucisses végétariennes accompagnées de pommes de terre et de petits pois

Il existe des logiciels en ligne pour ceux qui souhaitent mesurer précisément la quantité de protéines qu'ils consomment, mais rappelez-vous ceci : les animaux qui ont la plus grande masse musculaire (buffles, gorilles, éléphants, rhinocéros...) sont tous végétaliens, et personne ne leur demande où ils trouvent leur protéines !

3

EST-CE QUE LES POISSONS RESSENTENT LA DOULEUR ?

La douleur est une chose difficile à évaluer, y compris chez les humains. Nous ne pouvons pas toujours appréhender la douleur des autres, mais nous pouvons les écouter nous expliquer ce qu'ils ressentent. Il est beaucoup plus compliqué d'évaluer la douleur chez les animaux. Les scientifiques ont donc mis au point deux méthodes pour mesurer leur sensibilité. Premièrement, disposent-ils de tout l'équipement physiologique nécessaire pour pouvoir ressentir la douleur ? Et, deuxièmement, se comportent-ils comme s'ils ressentaient de la douleur ?

Dans le cas des poissons, la réponse à ces deux questions est oui.

Les poissons sont bien équipés de nocicepteurs, les récepteurs sensoriels de la douleur. Ils produisent également des enképhalines, une substance analogue à la morphine, qui agissent comme neurotransmetteur pour atténuer la douleur de la même manière que chez les vertébrés comme nous.

Des recherches ont également montré que de nombreuses espèces aquatiques avaient une aversion pour les substances nocives. Lorsqu'ils sont blessés, ils se frottent au niveau de la zone affectée et se cachent de ce qui les agresse. Ils se comportent exactement de la même manière que si nous avions mal mais ne pouvions pas parler.

Les travaux de recherche en éthologie nous apportent toujours plus de preuves sur la sensibilité des poissons. Mais même si ce n'était pas le cas, ne devrions-nous pas cesser de pêcher par principe de précaution et considérer les espèces aquatiques aussi avec compassion ?

4

EST-CE QUE LE SOJA RÉDUIT LA TESTOSTÉRONE CHEZ LES HOMMES ?

Il n'a jamais été prouvé que le soja ait un quelconque effet sur les taux de testostérone chez les hommes.

Le soja contient des phytoestrogènes naturels, appelés isoflavones, qui ressemblent chimiquement aux œstrogènes. Par le passé, des chercheurs ont supposé qu'ils pourraient se comporter comme des œstrogènes. Ce n'est pas le cas. De nombreuses recherches ont maintenant conclu que cette hypothèse était une erreur.

Une étude a évalué que les isoflavones du soja n'auraient que 1/10 000 des effets des œstrogènes. Une autre étude menée sur sept jeunes hommes en bonne santé qui mangeaient beaucoup de fèves de soja n'a constaté aucune variation hormonale. Elle a par ailleurs mesuré certains avantages apportés par leur consommation de soja et notamment une amélioration de leurs performances cognitives de perception spatiale.⁵⁶

Dans leur méta-analyse, un groupe de chercheurs a rassemblé 15 études et 32 rapports sur 36 groupes évalués avant de conclure que "Les études cliniques ne montrent aucun effet des protéines de soja ou des isoflavones sur les hormones de reproduction chez les hommes".⁵⁷ Ce que la recherche a démontré, en revanche, c'est que la consommation de soja est liée à une réduction de 20 à 30 % du risque de cancer de la prostate.⁵⁸ Le soja est en fin de compte très bon pour les hommes.

5

QUE DEVIENDRONT LES ANIMAUX SI ON ARRÊTE DE LES MANGER ?

L'élevage, comme tous les secteurs de l'économie, dépend de l'offre et de la demande. À mesure que les gens deviendront vegan et que la demande de produits d'origine animale diminuera, les agriculteurs devront élever moins d'animaux. Ce qui signifie que moins d'animaux devront endurer la vie misérable des élevages industriels, la terreur des transports de longues distances et les horreurs de l'abattage.

Certaines personnes craignent que des espèces disparaissent si nous ne les élevons pas pour les manger. Il est vrai que cela peut arriver. Mais de quels animaux parlons-nous ? Des races génétiquement sélectionnées pour leur rentabilité, leur rapidité d'engraissement, leur rendement laitier ou leur capacité à maximiser les petits dans une portée. Les dindes d'élevage n'ont plus grand chose à voir avec les dindes sauvages et il en est de même pour toutes les autres espèces.

Si certaines de ces races disparaissaient, ce serait une bonne chose. Les poulets de chair, par exemple, sont élevés pour engraisser le plus rapidement possible. Du coup, leurs articulations sont douloureuses, leur cœur est faible et il est fréquent que leurs os se brisent sous le poids de leur propre carcasse. Ces pauvres oiseaux ne naissent que pour une courte vie de souffrance.

Si nous nous préoccupons vraiment de la biodiversité, n'oublions pas que la consommation de viande conduit à l'extinction d'innombrables espèces. Au fur et à mesure que les forêts sont rasées pour laisser place aux pâturages, la disparition de la faune sauvage s'accélère. Les recherches ont enregistré un déclin de 60 % des populations animales depuis 1970, l'élevage

en étant l'un des principaux moteurs.⁵⁹ Pour le bien de tous les animaux, domestiques et sauvages, nous ferions bien d'arrêter de les manger.

6

POURQUOI NE PAS CONSOMMER DE MIEL ?

Les abeilles travaillent très dur pour produire du miel. Pour chaque kilogramme de miel, elles doivent recueillir le nectar de plusieurs millions de fleurs, le régurgiter, le déshydrater et le stocker. Et si elles s'appliquent à la tâche, c'est qu'elles en ont besoin pour nourrir la ruche pendant les mois d'hiver.

Le miel contient tout ce dont les abeilles ont besoin pour être en bonne santé. Mais elles en sont dépossédées lorsqu'on leur fournit une simple solution sucrée en remplacement. Des chercheurs ont mis en évidence que la malnutrition des abeilles affaiblit leur système immunitaire⁶⁰ et ils ont aussi découvert des centaines d'altérations génétiques chez les abeilles nourries avec ces substituts.⁶¹

Selon les spécialistes, "une mauvaise nutrition peut rendre les abeilles plus sensibles aux pesticides et compromettre leur système immunitaire en les rendant plus vulnérables aux maladies."⁶² Il semble que la substitution de leur miel soit l'une des causes de l'effondrement actuel des colonies.

Mais il y a d'autres problèmes. Laisser les abeilles elles-mêmes, les abeilles essaient pour se reproduire, ce qui crée une diversité génétique importante dans la population. Certains apiculteurs conventionnels enrayent ce processus en coupant les ailes des reines, ou en les tuant et en les remplaçant par des plus jeunes, pour s'assurer de leur fertilité. Et, comme écrit par un apiculteur professionnel : "la richesse du patrimoine génétique, depuis de nombreuses années, a été maintenue par le grand nombre d'abeilles sauvages. Au cours des dernières années,

cependant, ce bassin s'est considérablement réduit en raison de l'afflux de maladies et de parasites, sans parler de la perte d'habitat et de l'utilisation des pesticides.⁶³ Sans un solide réservoir génétique, les abeilles qui se reproduisent entre-elles compromettent encore davantage leur capacité à faire face aux acariens, aux pesticides et aux autres dangers.

Les abeilles ont besoin de leur miel, et nous avons besoin des abeilles.

7 QUE MANGENT LES VEGANS ?

Vingt ans en arrière, le fait d'être vegan était une toute autre histoire et c'était un avantage que d'aimer passer du temps en cuisine. Mais ces dernières années, de nombreuses alternatives végétales sont apparues sur le marché et deviennent de plus en plus accessibles. On trouve de plus en plus de steaks, de saucisses, de mayonnaises, de fromages, de glaces, de yaourts ou de gâteaux 100% végétaux.

La plupart de ses produits sont disponibles en supermarché et quand on sait les chercher, il n'est pas difficile de se les procurer !

Quand les gens deviennent vegan, ils restent tels qu'ils sont ! Ceux qui aimaient les hot-dogs, peuvent encore manger des hot-dogs. Ceux qui aimaient les croissants peuvent encore en prendre au petit déjeuner. Il s'agit simplement de s'approvisionner différemment, en prenant de nouvelles habitudes d'achat.

Sans compter que beaucoup des produits courants sont déjà vegans. Pain, pâtes, riz, margarine, biscottes, confiture, chips, cacahuètes, conserves de maïs, de haricots ou de pois chiches, concentré de tomate, ketchup, thé, café, jus de fruits... Tous ces articles de tous les jours sont 100 %

végétaux. Et bien des repas classiques n'ont besoin que de quelques ajustements pour être totalement vegans.

Un hachis parmentier, un chili ou des spaghetti bolognaise peuvent être préparés de la même manière que leurs versions carnées en utilisant simplement du haché végétal. Des lasagnes ou des purées se préparent aussi bien avec des laits végétaux. Pour préparer des fajitas, un cassoulet ou un ragoût, les simili-carnés fonctionnent parfaitement. Ces produits remplacent très bien la viande sans en avoir les inconvénients. Vous n'avez donc pas à abandonner vos recettes préférées.

Il faut généralement quelques semaines pour prendre ses marques et s'habituer à l'achat de nouveaux produits et de nouveaux ingrédients. Mais très rapidement, les gens découvrent que le véganisme a davantage tendance à élargir leurs horizons culinaires que l'inverse. Nombreux sont ceux qui témoignent du fait qu'il n'ont jamais eu une alimentation aussi variée !



8 LE VÉGANISME EST-IL APPROPRIÉ POUR LES SPORTIFS ?

Demandez au pilote de formule 1 Lewis Hamilton, à la joueuse de tennis Serena Williams, au footballeur Hector Bellerin ou au boxeur David Haye ! Ces athlètes de haut niveau, et bien d'autres encore, ne tarissent pas d'éloges au sujet de leur régime végétalien.

Lewis Hamilton est devenu vegan pour l'environnement, les animaux et sa santé. Marqué par des antécédents familiaux de maladies cardiaques et de cancer, il a déclaré : "quand on sait que la viande peut boucher nos artères, quand on sait tout ce qu'ils mettent dans la viande que nous mangeons tous, ne comptez pas sur moi pour ne pas en tenir compte"⁶⁴ Depuis qu'il est devenu vegan, Lewis a remporté son cinquième titre de champion du monde.

Serena Williams suit un régime végétalien en périodes d'entraînement, et après avoir donné naissance à sa fille, elle a mangé vegan pour se remettre en forme dans les meilleurs délais.⁶⁵ Ce sont les choix d'une championne qui a remporté 23 titres du Grand Chelem.

Sa soeur, Venus Williams estime que le fait d'être végétalienne "a tout changé".⁶⁶ La star du tennis souffrait d'une maladie auto-immune qui lui causait fatigue et douleurs articulaires. Avec sa nouvelle alimentation, son état s'est amélioré, elle a pu se remettre en forme. Elle déclare ainsi : "Quand j'ai commencé, j'ai rapidement été séduite par l'idée d'alimenter mon corps de la meilleure façon possible. Non seulement ça m'aide sur le terrain, mais je sens que je fais ce qui me correspond le mieux."⁶⁷

Le défenseur d'Arsenal, Hector Bellerin, considère que devenir vegan a eu un impact positif. Il confie : "au début, j'avais juste envie d'essayer quelques semaines de détox... mais

je me sentais tellement bien après ça que je continue depuis plus de six mois. Pour moi, le principal bénéfice est ma meilleure capacité de récupération après les matchs."⁶⁸

Le boxeur David Haye est vegan depuis 2014. Il considère qu'il n'a jamais été aussi en forme, qu'il n'a jamais frappé aussi fort et qu'il n'a jamais été aussi déterminé que depuis qu'il est vegan.⁶⁹ "Je me sens en meilleure santé, plus propre, plus léger... Je me réveille plus frais le matin, en meilleure forme... mon niveau d'énergie est plus élevé. Bien plus."⁷⁰

Course à pied, triathlons, sports d'équipe, sports de combats, culturisme, danse, surf, patinage artistique, sports extrêmes... on trouve des athlètes vegans de haut niveau dans toutes les disciplines. Et nombreux sont ceux qui témoignent que leur alimentation les aide à s'entraîner davantage, récupérer plus rapidement et mieux performer.

9 NE FAUT-IL PAS BOIRE DU LAIT POUR AVOIR DES OS SOLIDES ?

Nous avons besoin de calcium et de vitamine D pour avoir des os solides. Et nous pouvons parfaitement en obtenir ailleurs que dans les produits laitiers.

On peut facilement satisfaire ses besoins en calcium avec des laits végétaux mais également via les apports des haricots (en particulier les haricots noirs, les haricots rouges et les fèves de soja), du chou frisé, du chou vert, du cresson, du brocoli, de la patate douce, de la courge butternut, du tofu et des figues sèches.

Il n'est pas difficile d'obtenir suffisamment de calcium pour un vegan qui mange varié. Rappelons que nous avons aussi besoin de vitamine D, la vitamine du soleil, pour nous aider à absorber le calcium. Mais il n'est pas toujours évident d'avoir une exposition suffisante au soleil, en particulier durant les mois d'hiver. Côté alimentation, les

champignons sont une excellente source de vitamine D, mais de nombreuses céréales et pains de petit-déjeuner, ainsi que de nombreuses marques de margarines en sont enrichis. Quelque soit le régime alimentaire, vegan ou omnivore, certaines personnes choisissent de prendre un complément de vitamine D pour s'assurer de combler leurs besoins.

Pour une santé optimale des os, il est également conseillé de limiter la caféine, d'éviter de fumer et de pratiquer une activité physique régulière.

10

LE VÉGANISME N'EST-IL PAS TROP EXTRÊME ?

L'élevage dégage plus de gaz à effet de serre que toutes les voitures, avions, navires et trains de la planète. C'est une des principales causes de la déforestation, du gaspillage des ressources en terres et en eau disponibles, de la pollution de l'air, des cours d'eau et des sols. Entassés dans des hangars sordides, des milliards d'animaux vivent en situation de grandes souffrances tandis que d'innombrables espèces sauvages sont menacées d'extinction.

De son côté, l'agriculture végétale nécessite moins de terres, d'eau et d'énergie. Elle permet une répartition plus équitable des ressources au profit des populations défavorisées. Elle ne nécessite pas la déforestation massive qui décime la faune sauvage. Elle ne génère pas des millions de tonnes de purin qui polluent les sols, les lacs et rivières. Elle ne condamne pas des milliards d'animaux à une vie misérable et à une mort terrifiante. Et elle compte de nombreux bénéfices pour la santé humaine.

Oui, on peut considérer que c'est extrêmement positif !

Découvrez d'autres réponses aux idées reçues sur vegan-pratique.fr



"Certaines personnes considèrent que le véganisme est extrême. Un demi-million de personnes, chaque année, ont leur poitrine ouverte et une veine leur retirée de la jambe et cousue sur leur artère coronaire. Certains personnes diront que ça c'est extrême."

Docteur Caldwell B. Esselstyn, Jr.



L'ÉLEVAGE INDUSTRIEL PRODUIT PLUS DE GAZ À EFFET DE SERRE QUE L'ENSEMBLE DES MOYENS DE TRANSPORT, POLLUE LES SOLS, L'AIR, LES RIVIÈRES ET LA MER, ANÉANTI LA BIODIVERSITÉ ET UTILISE UNE QUANTITÉ DÉRAISONNABLE D'EAU POTABLE. TOUTE CETTE DESTRUCTION ET CE GASPILLAGE POUR NE PRODUIRE EN FAIT QUE TRÈS PEU DE NOURRITURE. VOILÀ POURQUOI, IL Y A 7 ANS, AVEC CES INFORMATIONS EN MAIN, J'AI DÉCIDÉ DE NE PLUS PARTICIPER À LA DESTRUCTION MASSIVE DE LA VIE SUR TERRE, EN CHANGEANT MON ALIMENTATION.

Sylvie Guillem

danseuse étoile

CHANGER SES HABITUDES

On entend parfois qu'il faut 21 jours pour mettre en place une nouvelle habitude, bien que cette affirmation n'ait jamais été prouvée par la science. En réalité, 18 jours suffisent à certains tandis que d'autres peuvent avoir besoin de pas moins de 254 jours.⁷¹ La période du Carême est une très bonne opportunité pour insuffler un changement dans sa vie. Pour beaucoup de gens, ces quelques semaines seront plus que suffisantes pour changer leurs habitudes.



POURQUOI EST-CE SI DIFFICILE ?

L'immense majorité d'entre nous avons été élevés en mangeant de la viande, du lait et des œufs. Avec le plaisir de penser à la dinde de Noël, à l'agneau de Pâques et à la viande qui grésille sur les barbecues d'été. La nourriture, n'est pas qu'une question d'alimentation. C'est une façon de nouer des liens avec sa famille et ses amis, une partie intégrante de nos moments partagés et de nos souvenirs. Il n'est donc pas étonnant qu'il y ait besoin de prendre un peu de recul pour se rendre compte que les éléments les plus importants de ces occasions demeurent, même sans la viande. Les repas de Noël ne consistent pas forcément à manger des carcasses d'oiseaux ou du foie de canard gavé. Il s'agit d'être avec ses proches et de savourer un délicieux repas, qui peut tout aussi bien se composer de pommes de terre rôties et gratinées avec de la farce, de la sauce au vin rouge et des piles de légumes frais. Il s'agit de guirlandes, de bougies, de musique festive, de vin et de bonnes blagues. Le plat de résistance peut ne pas être tout à fait le même, mais tout le reste ne changera pas, et les souvenirs seront tout aussi riches. Et c'est exactement la même chose pour le lundi de Pâques et pour les barbecues, et pour tous les autres repas.

FROMAGE ET CHOCOLAT

Beaucoup de ceux qui deviennent vegan disent qu'il y a bien une chose qui leur a manqué durant les premières semaines. Et pour la plupart des gens, il s'agit du fromage ou du chocolat.

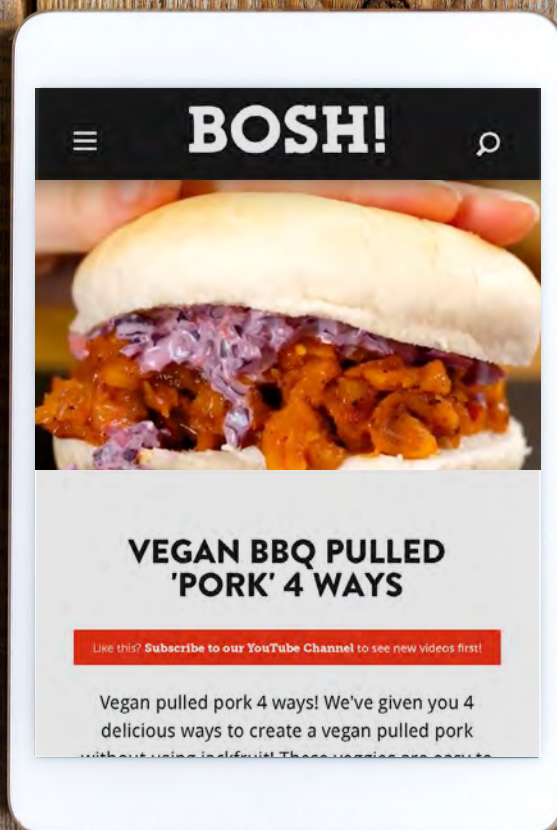
La bonne nouvelle, c'est qu'il est de plus en plus facile de trouver des alternatives végétales, et qu'elles s'améliorent constamment. Alors, plutôt que de regretter ce que l'on abandonne, autant s'enthousiasmer pour ce que l'on découvre. Soyez curieux, faites des tests et découvrez les produits qui vous conviennent.

Certaines personnes utilisent beaucoup la levure maltée comme alternative au fromage à saupoudrer sur les plats et le tofu lacto-fermenté comme alternative à la feta. Les magasins bio proposent plusieurs sortes de fromages végétaux au rayon frais comme les pots à tartiner de la marque Sojami qui n'ont rien à envier à leur équivalent animal. Et pourquoi ne pas tester quelques unes des nombreuses recettes de fromages végétaux disponibles dans les livres de cuisine vegans ou sur internet, à base de noix de cajou, d'amandes, de tofu, ou même de graines de lupin ?

Quant au chocolat, les vegans ne se limitent pas aux chocolats noirs amers, même si de nombreuses personnes témoignent qu'elles y ont pris goût avec le temps. Certains supermarchés, les magasins bio et les épiceries spécialisées comme Un Monde Vegan à Paris, proposent aussi des alternatives aux chocolat au lait et aux diverses sortes de gâteaux et barres chocolatées.

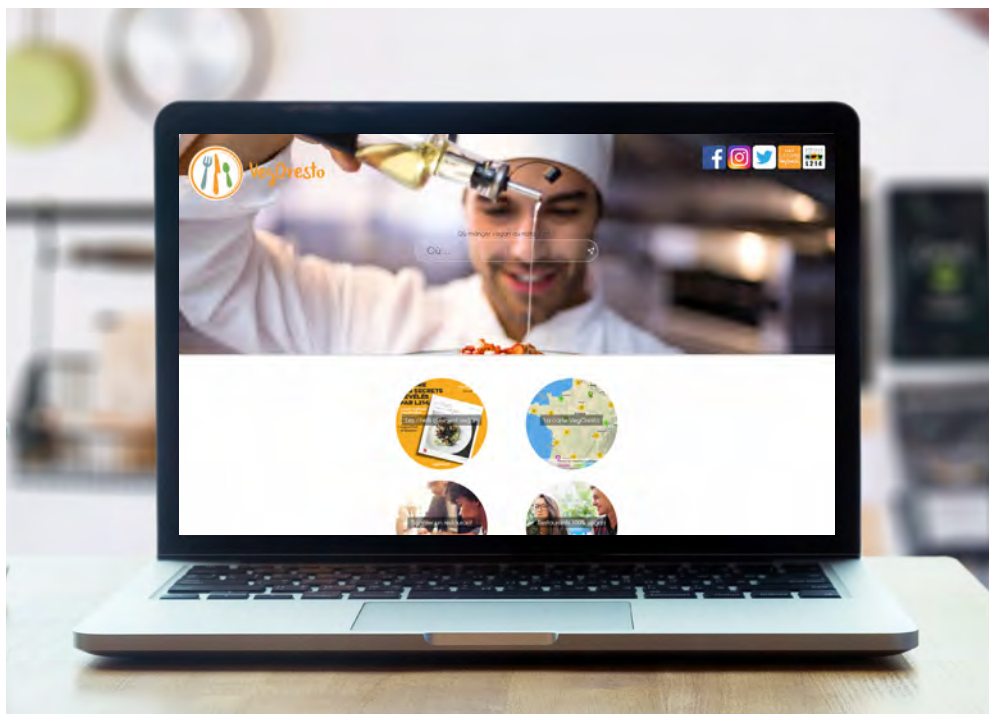
Trouver de nouveaux produits à son goût nécessite forcément un temps d'adaptation. Mais avec un peu de bonne volonté, ce n'est pas si difficile et ça a même un côté ludique que de bousculer la routine !

DIX CONSEILS POUR SE LANCER



- 1 Amusez-vous à chercher et à tester les yaourts végétaux ou les simili-carnés de votre supermarché habituel. Complétez vos courses dans les magasins bio, pour une plus grande variété de produits vegan. Commandez sur internet quelques articles dans des épiceries spécialisées comme Boutique Vegan ou Un Monde Vegan.
- 2 Prenez-soin d'avoir tout le nécessaire pour vos petits-déjeuners : lait végétal, céréales de petit déjeuner, yaourts, jus de fruits, biscottes, confiture, margarine.
- 3 Visitez des sites de recettes et commencez à repérer celles qui vous font envie. Certaines personnes aiment planifier leur repas de la semaine à l'avance, pour ne pas avoir à décider au dernier moment.
- 4 Pensez aux repas que vous avez l'habitude de faire et imaginez comment vous pourriez les adapter pour les rendre vegan. Bien souvent, il ne suffit de changer qu'un ou deux ingrédients et vous pouvez continuer d'utiliser vos recettes préférées.
- 5 Si vous êtes plutôt sucré que salé, essayez de trouver une version vegan de votre péché mignon et de la garder à portée de main.
- 6 Restez ouvert d'esprit. N'attendez pas des simili-carnés ou des laits végétaux qu'ils soient exactement comme les produits qu'ils remplacent. Attendez-vous à ce qu'ils y ressemblent tout en étant différents. Parfois on préfère la version animale avant de s'habituer à la version végétale et de finir par la trouver meilleure.
- 7 Si vous n'aimez pas votre premier lait végétal, ne présumez pas que vous n'aimerez pas les autres ! Le choix est large : soja, amande, avoine, riz, épeautre ou même chanvre et noix de cajou. Il y a aussi d'importantes différences de goût d'une marque à l'autre. Vous en trouverez forcément un qui vous plaît. Vous constaterez peut-être que vous préférez le lait d'amande dans le café et le lait d'avoine sur vos céréales.

- 8 Apportez vos lunettes de lecture au supermarché ! Ca fait partie du folklore, au début, que de passer un temps fou à lire les étiquettes pour vérifier les ingrédients. Ne vous formalisez pas sur la mention «peut contenir des traces de lait / œufs». Le fabricant est obligé de l'indiquer s'il y a du lait ou des œufs dans l'usine où le produit a été fabriqué. Vous pourrez l'ignorer !
- 9 Google est votre ami. Si vous vous demandez comment trouver un produit spécifique ou que vous recherchez la recette d'un plat ou d'une pâtisserie bien particulière, vous trouverez les informations sur Internet.
- 10 Soyez indulgent avec vous même. Tout le monde fait des erreurs. Si vous consommez des produits animaux, soit par accident, soit parce que vous en avez eu trop envie et que vous n'avez pas su résister, ne vous en tenez pas rigueur. Ce sont des choses qui arrivent. Persévérez.



**JE NE VOIS AUCUNE DIFFÉRENCE ENTRE LA FAÇON
DONT JE DEVRAIS TRAITER MON CHIEN, QUÉ
J'AIME ET DONT LE BIEN-ÊTRE ME PRÉOCCUPE,
ET UN COCHON, QUI EST TOUT AUSSI INTELLIGENT
ET IMPORTANT... MAIS QUI EST GARDÉ DANS UN
ENCLOS DE BÉTON OÙ IL NE PEUT MÊME PAS SE
TOURNER SUR LUI MÊME.**

Chris Packham

expert de la vie sauvage et présentateur de télévision

NUTRITION VÉGÉTALE

Il est parfaitement possible d'obtenir tous les nutriments dont notre corps a besoin, y compris les protéines, le calcium, le fer et les oméga-3, sans consommer de produits animaux. Mais, comme pour n'importe quel régime alimentaire, on peut manger plus ou moins équilibré. On peut être végétalien en se gavant de frites à tous les repas, de pâte à tartiner chocolat-noisette, de biscuits gras comme les cookies Oreo ou les spéculos et en ingurgitant des litres de Coca-Cola. Personne ne dira qu'un tel régime est bon pour la santé, même s'il est 100% vegan. L'essentiel est que dès lors que l'on consomme une grande variété d'aliments, et en quantité suffisante pour couvrir ses besoins énergétiques, une alimentation végétale est très facile à équilibrer.



"L'Académie de Nutrition et de Diététique fait valoir que les alimentations végétariennes correctement menées, dont le végétalisme, sont saines, adéquates sur le plan nutritionnel, et peuvent présenter des avantages dans la prévention et le traitement de certaines maladies. Les alimentations végétariennes bien menées sont adaptées à tous les stades de la vie, notamment aux femmes enceintes, aux femmes qui allaitent, aux nourrissons, aux enfants, aux adolescents ainsi qu'aux sportifs."¹⁷²

Académie de Nutrition et de Diététique

LES PROTÉINES

Les protéines sont nécessaires aux productions d'enzymes, d'hormones et d'anticorps, ainsi qu'à la formation et à la réparation de nos organes et nos muscles. C'est le nutriment qui préoccupe le plus les gens. Pourtant, il est extrêmement difficile pour un vegan de manquer de protéines. Presque tous les aliments végétaux en contiennent.

Les recommandations nutritionnelles varient selon le sexe, l'âge, le poids corporel et le niveau d'activité physique. Les besoins nutritifs d'une femme active de 30 ans, par exemple, sont de 47 grammes de protéines par jour, alors qu'un homme du même âge en nécessite 56 grammes.

Un plat tout simple de 700 calories de pâtes complètes cuisinées avec du brocoli, de l'huile d'olive et de la sauce tomate contient à lui seul quelques 30 grammes de protéines. On comprend donc qu'avec trois repas par jour, il soit aisé de dépasser nos besoins nutritifs. Et pour cause, les végétaliens consomment en moyenne 120 % des apports en protéines recommandés par l'Organisation mondiale de la santé.

LE CALCIUM

Tout comme la viande n'a pas le monopole des protéines, le lait n'a pas le monopole du calcium ! Les haricots et les légumes verts sont généralement riches en calcium. Consommez-en à volonté. Notamment les haricots noirs, les haricots rouges, les fèves de soja, les choux verts, le cresson et le brocoli. Vous trouverez aussi du calcium dans la patate douce, la courge butternut et le tofu mais également dans les figues sèches et des amandes. Notons enfin que les yaourts et les laits végétaux en sont souvent enrichis.

Assurez-vous d'obtenir une bonne dose de vitamine D pour vous aider à absorber le calcium. Exposez-vous régulièrement au soleil et cherchez des margarines et des céréales de petit déjeuner qui en sont enrichies. En hiver, la plupart des gens ont du mal à combler leur besoin en vitamine D, quel que soit leur régime alimentaire. Il peut être judicieux de prendre, par sécurité, une supplémentation alimentaire.

IDÉES DE REPAS

Deux conseils qui aident la plupart des gens dans leur transition alimentaire :

1. Planifiez vos repas à l'avance
2. Faites au plus simple

Dans la mesure du possible, contentez-vous de petites adaptations pour végétaliser les repas dont vous avez l'habitude.

Voici quelques idées pour commencer. Si des produits ne vous sont pas familiers, ne vous inquiétez pas. En pages 23-25, nous vous indiquons les meilleures marques d'alternatives végétales et où se les procurer !



PETIT-DÉJEUNER

CLASSIQUE -

thé ou café avec brioche ou viennoiserie vegan, yaourt végétal et jus de fruit

PORRIDGE -

flocons d'avoine avec lait d'amande ou lait de coco, saupoudré de fruits secs et de noix

CÉRÉALES -

muesli ou autres céréales de petit-déjeuner avec lait végétal

TARTINES -

pain toasté avec margarine et confiture ou tartinades de beurre de cacahuète, de houmous, de fromage frais ail et fines herbes, ou d'avocat.

PETIT-DÉJEUNER ANGLAIS -

saucisses végétales, tofu brouillé, galettes de pommes de terre, haricots blancs à la sauce tomate, champignons de Paris et tomates cuites

PANCAKES -

ou gaufres garnies de sirop d'érable, de sirop d'agave, de confiture ou de pâte à tartiner chocolat-noisette

DÉJEUNER

SOUPE DE LÉGUMES -

faite maison ou achetée en supermarché

SANDWICH OU WRAPS -

préparé maison (fromage frais et cornichons, jambon vegan et margarine, houmous et crudités etc.) ou déniché dans le commerce (ex : sandwich falafel).

PLAT DE PÂTES -

exemple : pour des tagliatelles "carbonara" remplacer la crème fraîche par de la purée d'amande et les lardons par des morceaux de tofu fumé

SALADE DE RIZ -

agrémentée de poivrons, maïs, tomates, fruits secs...

NOUILLES SAUTÉES -

ou wok de légumes

MAKIS AVOCATS -

faits maison ou achetés chez un traiteur asiatique

PLAT PRÉPARÉ -

barquette de quinoa ou conserve de ratatouille, direction le micro-ondes !

DÎNER

PIZZA -

avec fromage et chorizo végétal, tomates, basilic, artichaut, câpres et olives

SPAGHETTI BOLOGNESE -

préparés avec des lentilles, du haché végétal, ou des protéines de soja texturées

RISOTTO AUX CHAMPIGNONS

NUGGETS PURÉE -

simili-carné avec purée de pommes de terre ou de courge butternut

COUSCOUS DE LÉGUMES

ROUGAIL RÉUNIONNAIS -

riz, lentilles, curry de tomate, et saucisses végétales

MINISTRONE

BURGERS -

préparés maison avec des galettes de lentilles ou de pommes de terre, accompagnés de salade verte ou de coleslaw

HACHIS PARMENTIER -

gratin à base de purée de pommes de terre et de protéines de soja texturées

SEITAN BOURGUIGNON -

ou tofu basquaise, ou tout autre classique de la cuisine française végétalisée

STEAK FRITES -

avec votre steak végétal préféré !

EN-CAS / GOÛTER

BISCUITS SECS

BARRES DE CÉRÉALES

CHOCOLATS -

en tablettes ou à tartiner, les alternatives existent

CRÊPES -

les crêpes vegan sont facile à réaliser

FRUITS -

fruits frais, fruits sec, ou en compotes

YAOURTS -

pratiques avec de nombreuses saveurs disponibles

TARTINADES -

tapenade d'olive, caviar d'aubergine, houmous, guacamole...

NOUILLES INSTANTANÉES -

beaucoup sont vegan



DESSERTS

POMME AU FOUR -

avec de la cannelle ou du sirop d'érable

MOUSSE AU CHOCOLAT -

à l'aquafaba

GLACES ET SORBETS -

faits maisons ou achetés dans le commerce

RIZ AU LAIT DE COCO -

facile à préparer

PANNA COTTA -

au lait d'amande, fleur d'oranger et gelée d'agrumes

FONDANT AU CHOCOLAT -

et tofu soyeux

CRUMBLE AUX FRUITS -

facile à préparer



**UNE FOIS QUE J'AI PARFAITEMENT COMPRIS
D'OÙ VENAIT LA VIANDE... J'AI TROUVÉ ÇA ASSEZ
DIFFICILE À VIVRE. SI VOUS N'AVEZ PAS BESOIN
DE VIANDE POUR SURVIVRE, JE NE VOIS PAS
POURQUOI VOUS DEVRIEZ EN CONSOMMER.**

Ellie Goulding,
chanteuse

OÙ TROUVER LES ALTERNATIVES VÉGÉTALES

ALTERNATIVES AUX PRODUITS LAITIERS

FROMAGES :

La levure maltée est une bonne alternative au fromage à saupoudrer sur les plats et le tofu lacto-fermenté peut aisément remplacer la feta. On trouve quelques fromages vegan en magasin bio comme les pots de Sojami qui ressemblent beaucoup aux fromages frais de type Boursin. Des starts-up françaises comme Jay&Joy ou Les Nouveaux Affineurs développent de nouveaux produits tandis que l'on trouve sur Internet et dans les livres spécialisés de nombreuses recettes de fromages végétaux, à base de noix de cajou, d'amandes, de tofu, ou même de graines de lupin.

LAITS :

Les laits végétaux se trouvent facilement dans le commerce. Le lait de soja y est le plus répandu. Disponible sous différentes formes (nature ou sucré, enrichi en calcium, aromatisé à la vanille...), son goût varie beaucoup d'une marque à l'autre. N'hésitez-donc pas à en tester plusieurs, pour découvrir celui que vous préférez. Les supermarchés proposent également des laits d'amande, d'avoine, de riz ou de noisettes. Tous différents en goût et en texture.

D'autres variétés de boissons végétales existent en magasin bio, à base de céréales (épeautre, millet, sarrasin...) ou d'oléagineux (châtaigne, chanvre, noix de coco...). On trouve ces produits sous label distributeur ou marques spécialisées comme Alpro, Bjorg, SOY, Evernat, Provamel, Bonnetterre, Ecomil, Oatly, Lima, The Bridge, La Mandorle.

Les laits végétaux s'utilisent aussi bien dans les préparations de cuisine que pour agrémenter ses boissons chaudes.

YAOURTS :

de nombreux yaourts végétaux sont désormais disponibles en supermarché. Au rayon frais, vous trouverez diverses saveurs végétales de marque Alpro, Andros, Charles & Alice (préparations aux laits d'amande, de noisette et de coco), Michel et Augustin, Sojasun ou labels distributeurs. Prenons pour exemple la large gamme de St Hubert Végétal : nature, citron, vanille, chocolat et café liégeois, abricot, pêche, ananas, fruits rouges, "à la Grecque" ou encore fondant caramel.

BEURRE :

toutes les margarines ne sont pas 100% vegan, mais certaines le sont comme Fruit d'Or Oméga 3, St Hubert Bio, Tournolive ou Vita'Coco de Vitaquell. Notez que les huiles végétales et les purées d'oléagineux sont d'autres bonnes alternatives au beurre en cuisine. L'huile de coco désodorisée, qu'on trouve en magasin bio, fait des miracles en pâtisserie.

GLACES :

voici quelques exemples de glaces vegan vendues en supermarché : Ben & Jerry's (parfums Chunky Monkey, Chocolate Fudge Brownie et Peanut Butter & Cookie), Veggie Marché (magasins Intermarché), La Fabrique des Glaces (magasins Picard), Mes Petites Folies (magasins Franprix), Morane (Carrefour et Monoprix), Professor Grunschnabel (17 parfums à base de



lait de coco, vendus chez Monoprix), Alpro (Carrefour)... D'autres marques sont disponibles en magasin bio et n'hésitez pas à chercher des recettes pour en préparer vous même !

CRÈMES :

la crème liquide se remplace aisément avec des préparations vendues en briques ou en conserve de crème cuisine. Comme pour les laits végétaux, leurs goûts et leurs textures varient en fonction des marques. Les crèmes de soja, d'amande, d'avoine, de riz et de coco sont fréquentes en supermarchés même si les magasins bio offrent davantage de variété. Pour obtenir du crémeux en cuisine, il est aussi possible de mixer du tofu soyeux ou d'utiliser des purées d'oléagineux.

REEMPLACER LES ŒUFS

Des substituts aux œufs pour réaliser des simili-œufs brouillés, des quiches ou des omelettes existent dans les épiceries vegan. Mais il y a de très nombreuses façons de remplacer les œufs en cuisine et en pâtisserie, en fonction du rôle qu'ils jouent dans une recette.

Quand le rôle des œufs est d'apporter du moelleux, on peut utiliser une compote de fruit ou une demi-banane écrasée. Quand leur rôle est d'apporter du liant, on peut utiliser de la fécule ou des graines de lin. Quand leur rôle est d'alléger, on peut utiliser une cuillère à café de bicarbonate de soude et de vinaigre de cidre ou 50 g de yaourt au soja. Autre exemple, le jus de pois chiche fouetté remplace le blanc d'œuf battu dans des préparations comme les meringues. Pour tout savoir sur les alternatives aux œufs en cuisine, rendez-vous sur vegan-pratique.fr !

SIMILI-CARNÉS

SAUCISSES :

En grande surface, vous pourrez trouver les knacks de la marque Céréral. En magasins bio, Wheaty propose plusieurs sortes de saucisses de Strasbourg, salami, merguez ou tranches de chorizo vegan à base de protéines de blé, tandis que les marques SOY et Taifun ont développé des saucisses à hot dog à base de tofu, avec ou sans goût fumé. D'autres marques de saucisses, plus ou moins relevées, sont disponibles dans les épiceries vegan spécialisées.

STEAKS VÉGÉTAUX :

Sojasun propose 5 saveurs de steak végétal avec différentes épices et aromates. Dans sa gamme "grill végétal", la marque Céréral distribue des steaks à base de soja et blé, avec ou sans saveur barbecue. À noter également, les galettes de SoFine et Carrefour Veggie ainsi que les pavés croustillants de Bonduelle. D'autres variétés de steaks végétal sont disponibles en magasin bio ou épiceries spécialisées.

HACHÉ VÉGÉTAL :

Les marques Sojasun, SoFine, Jardin bio et Céréral bio proposent un haché végétal très pratique pour préparer des farces et des sauces bolognaises. Bjorg vend une farce au soja et légumes prête à l'emploi. Dans sa gamme Vegan Deli, les magasins Monoprix proposent également des boulettes végétales. Notez qu'on peut facilement préparer soi-même du haché végétal, en cuisinant les protéines de soja texturées qui s'achètent en magasin bio.

NUGGETS ET SIMILI-POULET :

En supermarché : Sojasun (nuggets et fingers) Céréral (nuggets, escalopes, émincés et cordons bleus), Herta (émincés et effilochés de soja), SoFine (nuggets et escalopes panées), Vegan Deli de Monoprix (nuggets, et cordons bleus). En magasin bio : SOY (nuggets, escalopes, émincés, émincés Tex Mex).



Pour retrouver la saveur, l'aspect et la texture de la viande, il existe toute une palette de substituts qu'on appelle les simili-carnés. Certains nouveaux produits comme le Beyond Burger ou l'Impossible Burger (qui n'est malheureusement pas encore distribué en France) sont presque indistinguables de la viande. D'une manière générale, la qualité des simili-carnés est très variable et il ne faut pas hésiter à en essayer plusieurs pour trouver ses préférés. Les magasins bio et épiceries vegan spécialisées ont davantage de choix que les supermarchés. Mais outre les simili-carnés, il est aussi possible d'apprendre à cuisiner le tofu, le seitan, le tempeh et les protéines de soja texturées, qui remplacent aisément la viande dans tout type de plats. Vous pouvez, par exemple, utiliser le tofu fumé comme vous utiliseriez des lardons dans une quiche ou dans une salade.



PÂTÉ :

En supermarché vous trouverez la terrine forestière et la terrine d'aubergine de Bjorg. En magasin bio, les marques Pural et Tartex ont toutes les deux une gamme complète de pâtés végétaux aux différents aromates. Le pâté saveur champagne et truffe de Tartex a même été reconditionné avec une étiquette "Faux Gras" pour montrer qu'il peut aussi bien servir d'alternative au foie gras.

SAVEURS MARINES :

Il existe encore assez peu de substituts au poisson sur le marché. Mais il est possible de retrouver les goûts iodés grâce aux algues (nori, wakamé, kombu, dulse, laitue de mer, haricot de mer, spiruline, salicorne...) qui s'utilisent en cuisine. Notons l'imitation poisson pané de Bjorg en supermarché, le caviar végétal et l'incroyable imitation de saumon fumé, "Solmon" d'Ondontella, dans les boutiques vegan.



ÉPICERIE

PLATS PRÉPARÉS :

Préparations Sojasun (burgers, croustillant aux épinards, salade provençale, pavé au quinoa), Bjorg (boulghour à l'orientale, riz et seitan à l'indienne, chili sin carne, chili con seitan, paëlla au tofu, spaghetti bolognaise...), sachets Céréral bio (salades de lentille ou de quinoa, boulghour, purées de légume, raviolis...) et Jardin bio (soupes, couscous...), pots veggie de Knorr (boulghour, couscous, riz et quinoa...), salades Pierre Martinet (taboulé de quinoa, trio de lentilles...), pots Veggie Marché (tajine et colombo de légumes), certains plats de la gamme Carrefour Veggie (boulghour butternut, mélange lentilles, tajine de légumes, trio de quinoa, falafels). Et beaucoup plus de choix en conserve et rayons frais des magasins bio.

SAUCES :

Ketchup, moutarde, barbecue, sauce soja, tomate-basilic, arrabiata... la plupart des sauces présentes en supermarché sont déjà vegan. En alternative à la mayonnaise, vous trouverez, en supermarché, la "sauce façon mayo" de Jardin Bio.



N'OUBLIONS PAS LES LÉGUMES !

Il existe une immense variété de légumes frais, surgelés, en conserves, ou préparés. Et on a tendance à toujours choisir les mêmes. N'hésitez pas à casser la routine en optant pour des variétés dont vous avez moins l'habitude. Chou kale, pousses d'épinard, côtes de betterre, cœur de céleri, haricots mange-tout, chou rouge, chou de Chine, patate douce, courge butternut, christophine, gombos, radis noir, panais, céleri-rave, fenouil, topinambour, salsifis, navets, cresson, salicorne... De quoi expérimenter des centaines de préparations, potentiellement délicieuses et extrêmement nutritives.



APÉRITIF :

Les olives, cacahuètes, pistaches, cajou et autres fruits secs d'apéritif sont bien sûr vegan. Si vous n'en avez pas l'habitude, n'hésitez pas à tester les bocaux de lupins. Côté chips aussi, la plupart sont vegan : Pringles (original, smokey bacon, texas BBQ, paprika), Lay's (sel et vinaigre, saveur barbecue), Tyrrells (salés, vinaigre et sel de mer, piment et paprika, mélange de légumes...).

CÔTÉ SUCRÉ

ALTERNATIVES AU MIEL :

Les sirop d'agave, sirop d'érable et sirop de dattes fonctionnent parfaitement comme substituts au miel, aussi bien pour sucrer les tartines, les crêpes ou les infusions que pour entrer dans les préparations culinaires comme le pain d'épice.

BISCUITS SECS :

En supermarché vous trouverez les sablés et les palets Céréral bio, mais aussi d'autres biscuits classiques comme les Speculoos de Lotus, les Figolu ou encore les cookies Oreo. Notons aussi que la plupart des gâteaux de type palmitos sont vegan. En magasin bio cherchez la marque Moulin du Pivert pour ses délicieux cookies et biscuits fourrés au chocolat ou aux fruits rouges.



VIENNOISERIES :

Croissants et pains au chocolat labellisés B'Vegan par La Boulangerie (distribués dans certains enseignes Carrefour, Super U, Leclerc et Casino Proximité).

BONBONS :

Il existe des marques de bonbons bio et vegan mais notons que certains des bonbons classiques vendus en supermarché ne contiennent pas de gélatine ni d'autres ingrédients d'origine animale comme les Dragibus d'Haribo ou les LongFizz de Lutti.

CHOCOLAT :

Préparé à base de cacao, le chocolat est à l'origine un ingrédient 100 % végétal. D'ailleurs, le chocolat à pâtisser que l'on trouve dans tous les magasins est très souvent vegan. En supermarché vous trouverez les pâtes à tartiner Choco noisettes ou 35% noisettes de Jardin Bio. En magasin bio, cherchez les pâtes à tartiner des marques Nocciolata, Noiseraie (Chocolinette, Chokenut, Nuté+, Nut&Bon) et Rapunzel (Choco, Praliné Noisettes) ainsi que les tablettes de chocolat des marques Ichoc (Chocolat au lait de riz, vanille, nougat, orange-amande), Ombar, Rrraw, Lovechoc (chocolats crus) et Rapunzel (Nirwana Vegan, Rice Choco, Coco Creme, Cranberry Mohn). En boutique vegan ou sur Internet, découvrez les excellentes truffes Booja Booja.



MANGER VEGAN AU RESTAURANT

Le nombre d'adresses 100% végétariennes a décuplé ces dernières années. Mais s'il est extrêmement facile de s'y rendre quand on vit à Paris, c'est beaucoup moins évident quand on habite en province ! Fort heureusement, il est possible de manger vegan dans un très grand nombre de restaurants classiques.

Les restaurants de cuisine du monde sont généralement les meilleurs endroits pour dénicher de bonnes spécialités végétales. Des penne all'arrabbiata dans un resto italien, un biryani de légumes chez un indien, une assiette de mezze, houmous et falafel chez un libanais, des edamame, une soupe miso et des makis avocat chez un japonais, des rouleaux de printemps et des nouilles sautées chez un vietnamien, un curry de riz au lait de coco chez un thaïlandais ou des burritos VG chez un mexicain... les possibilités sont nombreuses.

Beaucoup de brasseries et autres établissements traditionnels français n'ont pas de plat vegan au menu. Mais il est possible de leur demander d'adapter un de leur plat en retirant quelques ingrédients ou de vous servir une grande assiette de légumes. Dans le doute, n'hésitez pas à vous renseigner par avance au téléphone. La plupart du temps, les restaurateurs ont à cœur de satisfaire leur clients et le chef est ravi de préparer une commande qui sorte de l'ordinaire.



LE VÉGANISME EN PLEINE EXPANSION

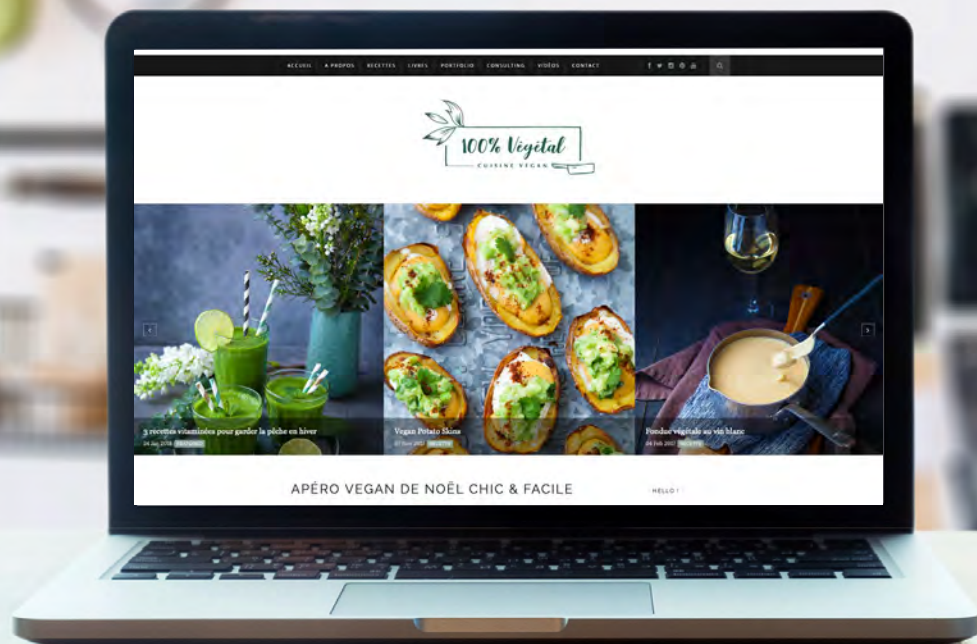
Un sondage récent a évalué que le nombre de vegans a quadruplé au cours des quatre dernières années en Grande Bretagne, passant de 150 000 en 2014 à quelques 600 000 en 2018. A Paris, le nombre de commerces vegans (boutiques et restaurants) a également suivi une croissance exponentielle, passant de 6 établissements en 2010 à près d'une centaine début 2019. Ces chiffres devraient continuer à augmenter au fur et à mesure que le lien entre notre alimentation et l'état de notre planète deviendra plus clair et que la nécessité d'agir apparaîtra plus urgente encore.



L'INCONTOURNABLE : VEGORESTO

Plus de 1200 adresses ont déjà signé la charte VegOresto pour proposer des repas vegan dans toute la France. Pour les découvrir, il suffit de quelques clics sur la carte interactive de l'application mobile ou du site internet vegoresto.fr. Pratique !

SOURCES D'INSPIRATION



DIX BLOGS DE RECETTES APPÉTISANTES

On trouve des centaines de sites de recettes gratuites sur Internet, proposant des dizaines de milliers d'idées originales. En voici quelques exemples :

100 % VÉGÉTAL -

le summum de l'esthétique culinaire

PATATE & CORNICHON -

plein de bonnes choses sucrées et salées

PIGUT -

petites idées pour grandes utopies !

FRANCE VÉGÉTALIENNE -

les spécialités régionales françaises végétalisées

AU VERT AVEC LILI -

cuisine bio facile préparée dans Sud-Est

LA PETITE OKARA -

blog de cuisine féministe et sympa

DANS LA CUISINE DE DJANISSE -

bio, locale et sans gluten

COOKIES RÉVOLUTION -

la pâtisserie végane c'est pas pour les navets !

ROSENOISETTES -

blog de cuisine saine et gourmande

SWEET & SOUR -

recettes saines et pâtisseries tendances

DIX LIVRES DE CUISINE GOURMANDE

VEGAN DÉBUTANT -

Marie Laforêt

RECETTES VEGAN INRATABLES -

Collectif

MA CUISINE VEGAN POUR TOUS LES

JOURS -

Stéphanie Tresch-Medici

LA CUISINE DE JEAN-PHILIPPE -

Jean-Philippe Cyr

PÂTISSERIE VEGAN -

Bérénice Leconte

MA PETITE CRÈMERIE VEGAN -

Sébastien Cardinal

VEGAN PAS À PAS -

Stéphanie Bartczak

APÉRO VEGGIE -

Clea

PETIT DÉJEUNER VÉGANE -

Mlle Pigut

VÉGAN -

Jean-Christian Jury



DIX LIVRES POUR ALLER PLUS LOIN

FAUT-IL MANGER LES ANIMAUX ? -

Jonathan Safran Foer

RÉVOLUTION VÉGANE -

Elodie Vieille Blanchard

INTRODUCTION AU CARNISME -

Melanie Joy

L'ÉTHIQUE ANIMALE -

Jean-Baptiste Jeangène Vilmer

VEGGIE KIDS -

Sophie Cottarel, Marie Laforêt et Ophélie Véron

À QUOI PENSENT LES POISSONS ? -

Jonathan Balcombe

ZOOPOLIS -

Sue Donaldson et Will Kymlicka

NO STEAK -

Aymeric Caron

VACHE À LAIT - DIX MYTHES DE

L'INDUSTRIE LAITIÈRE -

Élise Desaulniers

LA RÉVOLUTION VÉGÉTARIENNE -

Thomas Lepeltier

DIX LONG-MÉTRAGES SAISSANTS

DOMINION (2018) -

Un documentaire qui révèle la misère dans laquelle vivent et meurent les animaux d'élevage et questionne la légitimité de ce que nous leur faisons subir.

LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE (2011) -

Des scientifiques s'interrogent sur les liens entre l'alimentation conventionnelle et les problèmes de santé comme le diabète ou les maladies cardiaques.

WHAT THE HEALTH (2017) -

Le réalisateur Kip Andersen enquête sur les liens méconnus entre l'alimentation et les maladies chroniques les plus répandues.

EARTHLINGS (2005) -

Un panorama édifiant de la manière dont les industries humaines traitent les animaux.

OKJA (2017) -

Des activistes, une multinationale et des scientifiques s'arrachent une gentille créature élevée par une petite fille.

THE GHOST IN OUR MACHINE (2013) -

La photojournaliste Jo-Anne McArthur documente la vie des animaux prisonniers des élevages industriels et de quelques rescapés.

AVANT LE DÉLUGE (2016) -

Leonardo DiCaprio sillonne le monde pour enquêter sur le changement climatique et ses solutions potentielles.

THE LAST PIG (2017) -

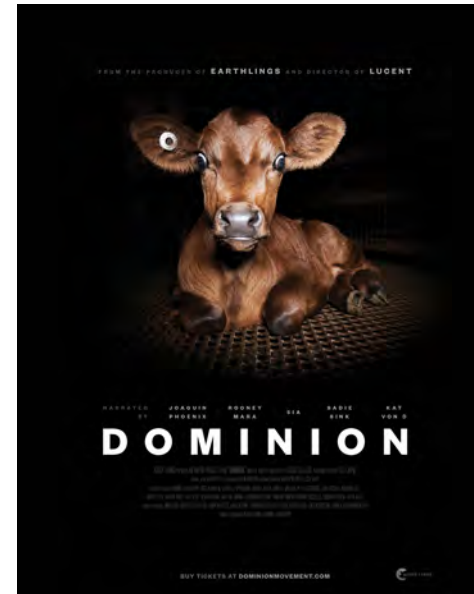
Le cheminement d'un fermier qui change progressivement de regard sur les cochons dont il prend soin.

LIVE AND LET LIVE (2013) -

Une série d'entretiens qui questionnent notre relation aux animaux et les fondements éthiques du véganisme.

COWSPIRACY (2014) -

Suivez le parcours d'un écologiste, en quête de solutions pour faire face aux grands défis environnementaux.



10 COMPTES À SUIVRE SUR LES RÉSEAUX

INSOLENTE VEGGIE -

les bandes dessinées d'une militante pleine d'humour

VEGORESTO -

actualités sur la bonne bouffe 100 % végétale

VEGACTU -

actualités diverses en lien avec le véganisme

IAMVEGAN.TV -

entretiens vidéos variés avec différents acteurs du véganisme

VG-ZONE -

Sébastien et Laura à la découverte des nouveautés culinaires

VEGAN FRANCE -

grand annuaire du véganisme dans l'hexagone

LAPINS RUNNERS -

Emir et Carole, deux marathoniens pleins d'entrain

SLOWLY VEGGIE -

la page du magazine VG pour tous

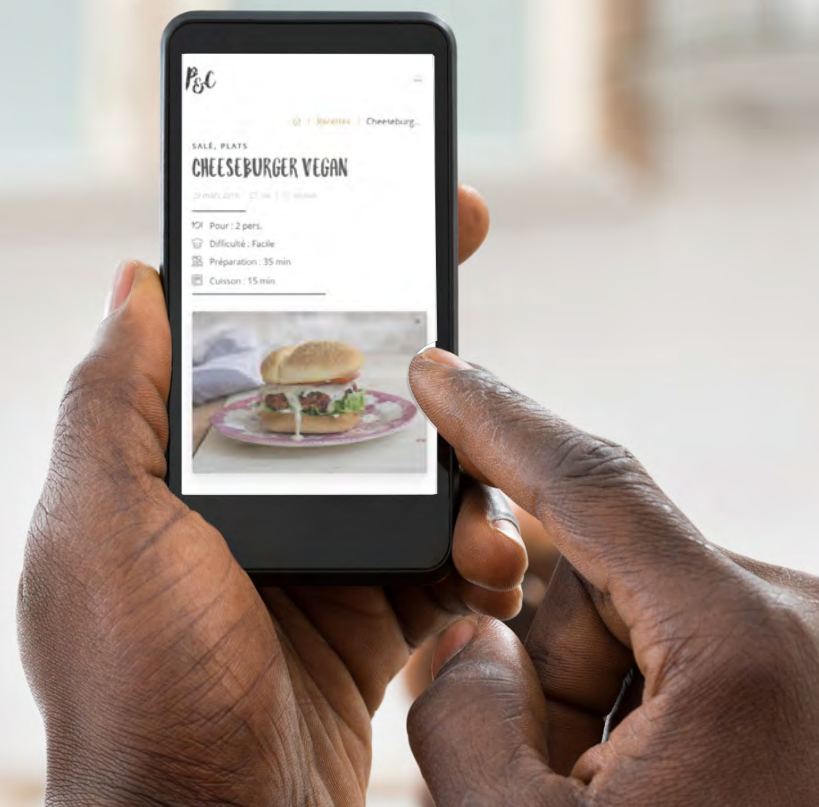
SMMMILE -

un festival vegan et festif avec des actus toute l'année

GRRRAINES -

réponses humoristiques aux clichés sur les vegans

DIX CONSEILS POUR ÊTRE VEGAN DANS UN MONDE QUI NE L'EST PAS



- 1 Rencontrez d'autres végétariens pour partager vos expériences. Rien de plus facile avec Internet ! Echangez sur le forum de discussion [Végéweb](#). Profitez du réseau MeetUp, des [événements de la page facebook VegOresto](#) et utilisez [l'agenda de l'Association Végétarienne de France](#) pour trouver des rencontres conviviales. N'hésitez pas non plus à visiter les salons tels que [Veggie World](#).
- 2 Téléchargez l'application [VegOresto](#) pour trouver où manger près de chez vous. Déjà plus de 1200 restaurants référencés dans toute la France, pour que manger dehors ne soit plus un casse-tête !
- 3 Lorsque vous êtes invité chez des amis, vous pouvez partager quelques recettes à l'avance, proposer d'apporter un plat ou de cuisiner un dessert pour tous. N'ayez pas peur de demander à votre hôte ce qu'il a prévu et de le conseiller pour adapter son plat ou l'aider à préparer une alternative. Car c'est bien lui qui serait le premier gêné si vous vous retrouviez sans rien dans l'assiette et il sera probablement ravi de découvrir une autre cuisine.
- 4 Renseignez-vous un maximum. Les amis et la famille vous poseront certainement beaucoup de questions sur les raisons pour lesquelles vous expérimentez le végétarisme et certains pourraient vous pousser dans vos retranchements ! Vous n'avez pas besoin d'être un expert, mais il est toujours utile d'être bien armé pour ne pas être déstabilisé par les remarques des autres.
- 5 Ayez de l'humour. On devient généralement vegan pour des raisons très sérieuses et il n'est pas toujours facile d'entendre les taquineries qui nous sont fréquemment adressées. Ne vous formalisez pas ! Soyez ouvert d'esprit tout en restant fier de vos convictions, et vous verrez qu'avec le temps se sont peut-être ceux qui étaient les plus moqueurs qui changeront d'attitude.
- 6 Que faire de vos chaussures, de vos ceintures et vos sacs en cuir ? Certains végétariens décident de les garder et de les porter jusqu'à se qu'ils soient trop usés. D'autres préfèrent les donner à des boutiques solidaires comme Emmaüs et les remplacer immédiatement par des vêtements sans produit animal. Le mieux est de faire ce qui vous semble le plus approprié.

- 7 Si vous voyagez à l'étranger, faites d'abord quelques recherches. Il est facile de manger vegan dans la plupart des grandes villes. Consultez HappyCow.net ou Vanilla-Bean.com pour trouver les bonnes adresses. Vous pourrez même trouver des hôtels où des chambres d'hôtes "vegan friendly". Si vous prévoyez de visiter une région plus reculée, pensez à voyager avec quelques en-cas dans le sac à dos pour être certain de ne jamais vous trouver entièrement démunis. Téléchargez l'application Vegan Passport, qui permet de communiquer ses préférences alimentaires dans 78 langues.
- 8 Il n'y a aucun souci à y avancer progressivement. Certaines personnes peuvent appuyer sur un bouton et devenir vegan du jour au lendemain. D'autres, ont besoin de temps pour s'adapter et végétaliser leur alimentation pas à pas. Si vous éprouvez des difficultés ou si vous vous sentez submergé par le changement, vous n'avez qu'à remplacer un produit à la fois. Ne pensez pas à supprimer des aliments, mais plutôt à en essayer de nouveaux. Considérez la recherche de nouveaux ingrédients comme une aventure. C'est au fur et à mesure que, dans votre frigo, la nourriture végétale remplacera les produits animaux.
- 9 Soyez indulgent avec vous-même. Vous n'êtes pas parfait. Aucun de nous ne l'est. Vous pouvez faire des erreurs. Nous faisons tous de notre mieux, et nous faisons continuellement des efforts en ce sens. Rappelez-vous l'impact de vos choix alimentaires et persévérez.
- 10 Essayez de tenir le défi jusqu'à la fin du carême. Après tout, ce n'est que quelques semaines. Mais durant ce laps de temps, vous en apprendrez beaucoup au sujet de l'impact de nos choix alimentaires sur la planète, sur les animaux, sur la solidarité avec les populations défavorisées et sur notre propre santé. Après cette période, libre à vous de rester vegan ou pas. Mais le fait d'avoir tenu ce défi tout au long du carême, aura certainement changé votre rapport à la nourriture, la Terre et les animaux. Nul doute que vous aurez pris du recul par rapport à vos anciennes habitudes.



J'AI DÉCIDÉ DE DEVENIR VEGAN, CAR EN TANT QUE CHEF, JE ME SENS RESPONSABLE DE LA NOURRITURE QUE JE PROPOSE AUX CLIENTS ET JE PENSE QUE L'ON PEUT CUISINER D'UNE FAÇON PLUS ÉTHIQUE, UNE FAÇON QUI SOIT TOUT AUSSI SAVOUREUSE, SI C'EST PLUS, QUE N'IMPORTE QUELS PRODUITS ANIMAUX. ÊTRE VEGAN CORRESPOND À MES VALEURS. C'EST AINSI QU'À MON ÉCHELLE, JE PEUX FAIRE CHANGER LES CHOSES.

Derek Sarno

chef et directeur en innovation végétale pour Tesco

ET ENSUITE ?

Bien sûr, nous aimerions que vous restiez vegan. Après tout, c'est le geste le plus fort que vous puissiez faire pour la planète. Mais si l'un des problèmes évoqués dans ce guide vous a particulièrement touché, vous pourriez avoir envie de vous investir davantage. Ecrire des lettres, distribuer des tracts, rejoindre des manifestations pacifiques, organiser un pique-nique ou un dîner vegan sont toutes de très bonnes manières de militer pour l'environnement et les animaux. Certaines personnes pensent aussi à créer un blog ou un site de recettes, à faire goûter des pâtisseries végétales à leurs collègues de bureau, à faire du bénévolat dans un refuge ou à recueillir d'anciennes poules de batteries.



Il y a mille et une façons d'aider la planète et ses habitants. Et ce n'est que vous qui pourrez choisir celle qui vous correspond.



ANNEXES 1/2

- ¹ Springmann M, Clark M et al, 'Options for keeping the food system within environmental limits', Nature, 2018 www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30305731
- ² Key facts and findings', Food and Agriculture Organization of the United Nations www.fao.org/news/story/en/item/197623/icode/
- ³ Jonathan Watts, 'We have 12 years to limit climate change catastrophe, warns UN,' The Guardian, 8 Oct 2018 www.theguardian.com/environment/2018/oct/08/global-warming-must-not-exceed-15c-warns-landmark-un-report
- ⁴ Fiona Harvey, 'Are we running out of water?' The Guardian, 18 Jun 20 www.theguardian.com/news/2018/jun/18/are-we-running-out-of-water
- ⁵ 'Water Scarcity: Overview', World Wildlife Fund www.worldwildlife.org/threats/water-scarcity
- ⁶ John Vidal, 'Ten ways vegetarianism can help save the planet,' The Guardian, 18 Jul 2010 www.theguardian.com/lifeandstyle/2010/jul/18/vegetarianism-save-planet-environment
- ⁷ Ibid
- ⁸ Ibid
- ⁹ 'Water requirements', The Vegan Society www.vegansociety.com/resources/environment/water-requirements
- ¹⁰ John Vidal, 'Ten ways vegetarianism can help save the planet,' The Guardian, 18 Jul 2010 www.theguardian.com/lifeandstyle/2010/jul/18/vegetarianism-save-planet-environment
- ¹¹ www.waterfootprint.org/media/downloads/WWF-France-2012-Empreinte-Eau_1.pdf
- ¹² 'Strategic Plan 2013-17: For kinder fairer farming worldwide', Compassion in World Farming www.ciwf.org.uk/media/3640540/ciwf_strategic_plan_20132017.pdf
- ¹³ 'Essex farm workers die in slurry accident, inquest told BBC News, 5 Mar 2013 www.bbc.co.uk/news/uk-england-essex-21673403
- ¹⁴ Dunloy death farm: why is slurry so dangerous?, BBC News, 8 Jun 2014 www.bbc.co.uk/news/uk-northern-ireland-27754408
- ¹⁵ Robert Verkaik, 'Three farm workers die in slurry tank accident', The Independent, 13 Jul 2004 www.independent.co.uk/news/uk/this-britain/three-farm-workers-die-in-slurry-tank-accident-553013.html
- ¹⁶ George Monbiot, 'Toothless Environment Agency is allowing the living world to be wrecked with impunity', The Guardian, 12 Nov 2015 www.theguardian.com/environment/georgemonbiot/2015/nov/12/toothless-environment-agency-is-allowing-the-living-world-to-be-wrecked-with-impunity
- ¹⁷ Andrew Wasley, Fiona Harvey and Madlen Davies, 'Serious farm pollution breaches rise in the UK - and many go unprosecuted,' The Guardian, 21 Aug 2017 www.theguardian.com/environment/2017/aug/21/serious-farm-pollution-breaches-increase-many-go-unprosecuted
- ¹⁸ John Vidal, 'Ten ways vegetarianism can help save the planet,' The Guardian, 18 Jul 2010 www.theguardian.com/lifeandstyle/2010/jul/18/vegetarianism-save-planet-environment
- ¹⁹ IFEN-SCEES, 2005. Étude pilote sur les déchets agricoles, mars 2005. www.agreste.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/dechet2005.pdf
- ²⁰ Martin E. et Mathias E., 2013. Analyse du potentiel de 10 actions de réduction des émissions d'ammoniac des élevages français aux horizons 2020 et 2030, ADEME, CITEPA (juillet 2013). www.ademe.fr/analyse-potentiel-10-actions-reduction-emissions-dammoniac-elevages-francais-horizons-2020-2030
- ²¹ EPA, 2012. US Environmental Protection Agency, Effects of Acid Rain - Surface Waters and Aquatic Animals. www.landuse.alberta.ca/Forms%20and%20Applications/RFR_ACFN%20Reply%20to%20Crown%20Submission%205%20-%20TabD9%20AcidRain_2014-08_PUBLIC.pdf
- ²² Commission Européenne, Institute of World Forestry, 2011. The Condition of Forests in Europe, p. 11. www.ec.europa.eu/environment/life/project/Projects/index.cfm?fuseaction=home.showFile&rep=file&fil=LIFE07_ENV_D_000218_LAYMAN.pdf
- ²³ Damian Carrington, 'Fifth of Britain's wild mammals "at high risk of extinction", The Guardian, 13 Jun 2018 www.theguardian.com/environment/2018/jun/13/fifth-of-britains-wild-mammals-at-high-risk-of-extinction
- ²⁴ Ibid
- ²⁵ Ibid
- ²⁶ Jonathan Watts, 'Stop biodiversity loss or we could our own extinction, warns UN,' The Guardian, 6 Nov 2018 www.theguardian.com/environment/2018/nov/03/stop-biodiversity-loss-or-we-could-face-our-own-extinction-warns-un
- ²⁷ Jonathan Watts, 'Stop biodiversity loss or we could our own extinction, warns UN,' The Guardian, 6 Nov 2018 www.theguardian.com/environment/2018/nov/03/stop-biodiversity-loss-or-we-could-face-our-own-extinction-warns-un
- ²⁸ 'Overfishing', World Wildlife Fund www.worldwildlife.org/threats/overfishing
- ²⁹ Azua (Zizhan) Luo, 'Ocean fish stocks on "verge of collapse", says IRIN report', New Security Beat, 28 Feb 2017 www.newsecuritybeat.org/2017/02/ocean-fish-stocks-on-verge-collapse-irin-report/
- ³⁰ 'New US regulations offer better protection from bycatch', World Wildlife Fund, spring 2017 www.worldwildlife.org/magazine/issues/spring-2017/articles/new-us-regulations-offer-better-protection-from-bycatch
- ³¹ 'Maui dolphin' World Wildlife Fund www.panda.org/what_we_do/endangered_species/cetaceans/about/hectors_dolphin/mauis_dolphin/
- ³² 'North Atlantic right whales on the brink of extinction, officials say', The Guardian, 11 Dec 2017 www.theguardian.com/environment/2017/dec/11/north-atlantic-right-whales-brink-of-extinction-officials-say
- ³³ Damian Carrington, 'Avoiding meat and dairy is "single biggest way" to reduce your impact on Earth, The Guardian, 31 May 2018 www.theguardian.com/environment/2018/may/31/avoiding-meat-and-dairy-is-single-biggest-way-to-reduce-your-impact-on-earth
- ³⁴ Dead Zone, Philip Lymbery, Loc 1060
- ³⁵ FAO, 2006. Livestock Long Shadow, Rome : Food and agriculture organisation of the United Nations.
- ³⁶ 'Agriculture and energy consumption', Foodprint www.sustainabletable.org/982/agriculture-energy-climate-change/
- ³⁷ www.atlas.media.mit.edu/en/visualize/tree_map/hs92/import/fra/show/1201/2015
- ³⁸ '5 global hunger facts you need to know,' World Vision www.worldvision.org/hunger-news-stories/global-hunger-facts/
- ³⁹ Msangi S. and Rosegrant M., 2012. « Feeding the future's changing diets : implications for agriculture markets, nutrition and policy », in : Shenggen Fan et Rajul Pandya-Lorch, Reshaping agriculture for nutrition and health, Washington : International Food Policy Research Institute.a www.ifpri.org/publication/feeding-futures-changing-diets-implications-agriculture-markets-nutrition-and-policy
- ⁴⁰ J. Webster, 1994, Animal Welfare: A Cool Eye Towards Eden. Blackwell Science, page 255
- ⁴¹ www.viande.info/elevage-viande-animaux
- ⁴² Bas Sanders, 'Global animal slaughter statistics and charts', Faunalytics, 10 Oct 2018

ANNEXES 2/2

- ⁴³ Ashitha Nagesh, 'The harrowing psychological toll of slaughterhouse work', The Metro, 31 Dec 2017 <https://metro.co.uk/2017/12/31/how-killing-animals-everyday-leaves-slaughterhouse-workers-traumatised-7175087/>
- ⁴⁴ Ibid
- ⁴⁵ 'Flagship NHS Type 2 Diabetes prevention Programme exceeds expectations as patients shed the weight of 15 double cheeseburgers', National Health Service, 14 Mar 2018 www.england.nhs.uk/2018/03/type-2-nhsdpp/
- ⁴⁶ Michael Greger MD, 'How Not To Die', p. 106, 'Healthy diet: key facts', World Health Organization, 31 Aug 2018 www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
- ⁴⁷ 'Vegetarian diets and diabetes', Diabetes UK www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/vegetarian-diets
- ⁴⁸ 'Q&A on the carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat', World Health Organization, Oct 2015 www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/en/
- ⁴⁹ 'Processed meat and cancer - what you need to know', Cancer Research UK, 26 Oct 2015 <http://scienceblog.cancerresearchuk.org/2015/10/26/processed-meat-and-cancer-what-you-need-to-know/>
- ⁵⁰ 'Promoting fruit and vegetable consumption around the world', World Health Organization www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/index2.html
- ⁵¹ 'Cumulative number of confirmed human cases for avian influenza A (H5N1) reported to WHO, 2003-2018', www.who.int/influenza/human_animal_interface/2018_09_21_tableH5N1.pdf?ua=1
- ⁵² 'Influenza (Avian and other zoonotic)', 31 Jan 2018 World Health Organization [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(avian-and-other-zoonotic\)](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(avian-and-other-zoonotic))
- ⁵³ 'UK on track to cut antibiotic use in animals as total sales drop 9%', Government press release, 17 Nov 2016 www.gov.uk/government/news/uk-on-track-to-cut-antibiotic-use-in-animals-as-total-sales-drop-9
- ⁵⁴ Ibid
- ⁵⁵ Jerry Branium, 'Soy and your testosterone', Ironman, 27 Feb 2010 www.ironmanmagazine.com/soy-and-your-testosterone/
- ⁵⁶ Celec P, Ostasnikova D, Hodosy J, Putz Z, Kudela M, 'Increased one week soybean consumption affects spatial abilities but not sex hormone status in men', Int J Food Sci Nutr. 2007 Sep;58(6):424-8. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17710586
- ⁵⁷ Hamilton-Reeves JM, Vazquez G, Phipps WR, Kurzer MS, Messina MJ, 'Clinical studies show no effects of soy protein or soy isoflavones on reproductive hormones in men: results of a meta-analysis', Fertil Steril. 2010 Aug;94(3):997-1007. 2009 Jun 12. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19524224
- ⁵⁸ Tomomi Kimura, 'East meets West: ethnic differences in prostate cancer epidemiology between East Asians and Caucasians', Chin J Cancer. 2012 Sep; 31(9): 421-429. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3777503/
- ⁵⁹ Damian Carrington, 'Humanity has wiped out 60% of animal populations since 1970, report finds', The Guardian, 30 Oct 2018 www.theguardian.com/environment/2018/oct/30/humanity-wiped-out-animals-since-1970-major-report-finds
- ⁶⁰ Marsha M Wheeler and Gene E Robinson, 'Diet-dependent gene expression in honey bees: honey vs. sucrose or high fructose corn syrup', Sci Rep. 2014; 4: 5726. 17 Jul 2014 www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4103092/
- ⁶¹ Ibid
- ⁶² Ibid
- ⁶³ Genetic diversity in bees', Bush Farms www.bushfarms.com/beesgeneticdiversity.htm
- ⁶⁴ Andrew Benson, 'Lewis Hamilton: F1 driver on going vegan and his fears for the planet', BBC Sport, 16 Sept 2017 www.bbc.co.uk/sport/formula1/41296229
- ⁶⁵ Naomi Gordon, 'Serena Williams reveals the strict diet that helped her get into shape post-baby', Harper's Bazaar, 2 Jul 2018 www.harpersbazaar.com/uk/culture/culture-news/a22015954/serena-williams-strict-diet-shape-post-baby/
- ⁶⁶ Alison Mango, 'This drastic diet change helped Venus Williams fight her autoimmune condition', Health, 12 Jan 2017 www.health.com/nutrition/venus-williams-raw-vegan-diet
- ⁶⁷ Ibid
- ⁶⁸ James Bengel, 'Arsenal's Hector Bellerin reveals how vegan diet has helped ease his injury struggles', Evening Standard, 29 Mar 2018 www.standard.co.uk/sport/football/arsenals-hector-bellerin-reveals-how-vegan-diet-has-helped-ease-his-injury-struggles-a3802731.html
- ⁶⁹ Guy Kelly, 'David Haye: going vegan made me stronger than I've ever been', The Telegraph, 6 May 2016 www.telegraph.co.uk/health-fitness/body/david-haye-going-vegan-made-stronger-than-ive-ever-been/
- ⁷⁰ David Haye interview with PETA UK, 18 May 2016 www.youtube.com/watch?v=_YXBezn89cs
- ⁷¹ Signe Dean, 'Here's how long it really takes to break a habit, according to science', Science Alert, 9 Jun 2018 www.sciencealert.com/how-long-it-takes-to-break-a-habit-according-to-science
- ⁷² Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet. 2016 Dec;116(12):1970-1980 www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27886704
- ⁷³ 'What is veganism?' The Vegan Society www.vegansociety.com/about-us/further-information/key-facts
- ⁷⁴ Damian Carrington, 'Avoiding meat and dairy is "single biggest way" to reduce your impact on earth', The Guardian, 31 May 2018 www.theguardian.com/environment/2018/may/31/avoiding-meat-and-dairy-is-single-biggest-way-to-reduce-your-impact-on-earth