



VEGAN ?

Végan, un mot apparu assez récemment.

De quoi s'agit-il ?

Etre végétarien, c'est refuser l'exploitation des animaux :

- **exclure la consommation de produits d'origine animale**
- refuser la consommation de tout produit issu des animaux, de leur exploitation ou testé sur eux (cuir, fourrure, laine, soie, etc.),
- banir l'utilisation des animaux dans le cadre des loisirs.

Pourquoi être végétarien ?

Les motivations sont diverses :

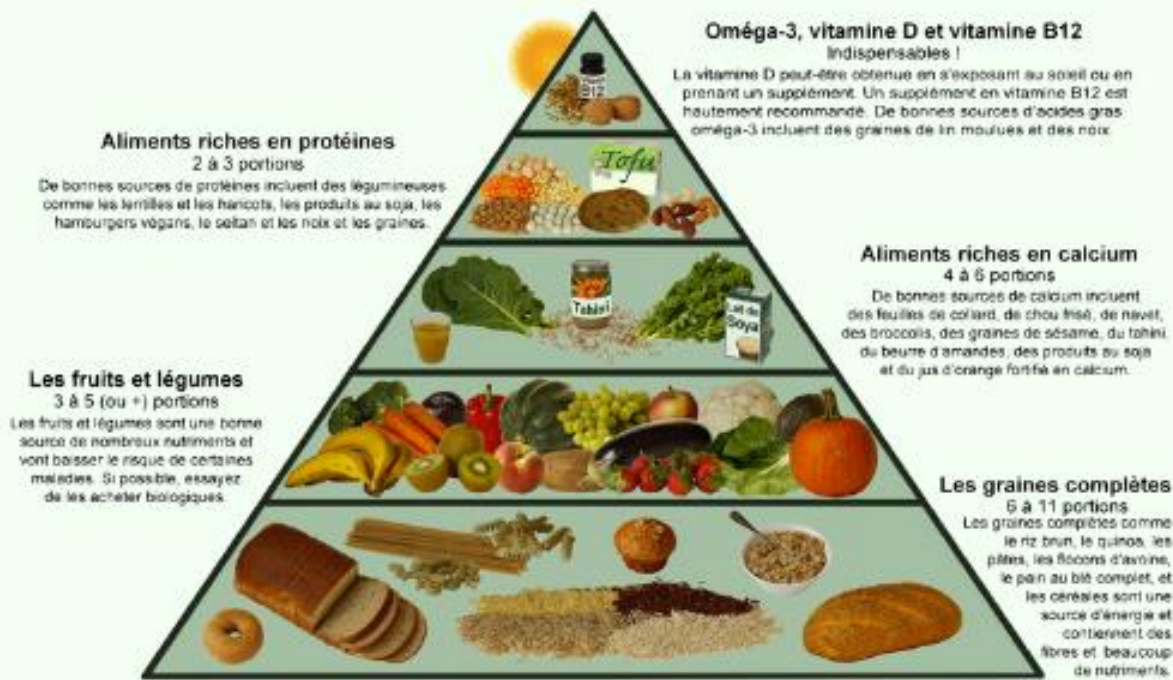
- **éthiques**, en relation avec le respect des animaux d'élevage.
- **environnementales** : l'élevage produit des gaz à effet de serre (vrai seulement en ce qui concerne les vaches et bœufs) et consomme beaucoup d'eau. (vrai dans le cas des grands élevages industriels)
- **sanitaires** : augmentation des risques de maladie cardiovasculaire liée à la consommation de viande (rouge surtout),
-plus rarement **religieuses** : hindouisme par exemple.

C'est gênant quand t'invites un végétarien à souper et qu'il t'apporte des fleurs.

Tu sais jamais si c'est un cadeau ou le dessert.

HUMOUR-FRANCE.FR

Pyramide alimentaire végétarienne



AGIR



Bon, alors végétarien ou pas ?

Vis-à-vis de la santé : **oui**,

être végétarien est possible, à condition de bien se renseigner sur les aliments et leur valeur nutritionnelle.

Sans cette connaissance, il y a des carences dommageables pour la santé.

Vis-à-vis de la compassion pour les animaux d'élevage, c'est **oui** et **non**.

Oui, il y a des améliorations à apporter dans la façon dont on traite les animaux pendant l'élevage (en particulier dans l'élevage industriel) puis lors de l'abattage.

Non : si tout le monde devient végétarien, ne plus manger ces animaux revient à les faire disparaître.

vis-à-vis de l'environnement : **non**

Il n'y a rien de commun entre paysages et biodiversités d'un pays de culture et celle d'un pays d'élevage.

« **Les prairies** font partie intégrante du paysage français car elles représentent environ la moitié de la surface agricole française. Elles fournissent en partie les végétaux nécessaires à l'alimentation des troupeaux d'herbivores (bovins, caprins, ovins, équins). **Généralement composées d'une diversité de plantes et d'infrastructures agro écologiques (haies, mares), les prairies offrent le gîte (nidification) et le couvert à une infinité d'espèces qui s'enrichissent mutuellement et forme une communauté aux multiples avantages écologiques.** » <https://agriculture.gouv.fr/prairie-et-elevage-un-vecteur-de-la-biodiversite>

L'agriculture intensive :

« Cette productivité accrue des terres s'est amplifiée dans les pays industrialisés dès 1950, par la transformation des pratiques agricoles allant de pair avec la croissance des industries alimentaires.

Ces changements sont l'un des principaux moteurs de l'érosion de la biodiversité terrestre[...]. »

<https://www.ofb.gouv.fr/la-biodiversite-source-de-nourriture/la-biodiversite-malade-de-certains-modes-de-production>

