

**Végétalien ? Pourquoi ?**



**Boycottez la cruauté !**

# La transformation des animaux en nourriture

Bien des gens pensent que les animaux élevés pour leur viande sont traités convenablement, puisque des animaux malades ou morts ne seraient d'aucune utilité à l'agroalimentaire. Ce n'est pas vrai.



## CRUAUTÉ INDUSTRIALISÉE : LES FERMES-USINES

Les producteurs de viande, d'œufs et de produits laitiers ont été amenés, par la très forte compétitivité dans l'agroalimentaire, à considérer les animaux comme des objets et des marchandises. La tendance mondiale veut qu'on remplace de plus en plus les petites fermes familiales par des fermes-usines : de grands entrepôts où les animaux sont confinés dans des cages ou enclos surpeuplés ou dans des étables trop petites.

« La population des États-Unis est extrêmement naïve quant à la nature de la production agricole.

Si le public était mieux informé sur la manière dont la production agricole et animale porte préjudice au bien-être des animaux, les protestations seraient plus fortes. »

**Bernard E. Rollin, PhD**

*Farm Animal Welfare, Iowa State University Press, 2003*



Des poules entassées dans des cages surpeuplées souffrent de sévères pertes de plumes.



Bernard Rollin, Ph.D., explique qu'il est « plus économiquement rentable d'entasser un grand nombre d'oiseaux dans chaque cage, acceptant ainsi une baisse de la productivité per capita, mais une hausse totale par cage... les animaux peuvent « produire » individuellement, par exemple en gagnant du poids, en partie parce qu'ils sont immobiles, même s'ils souffrent à cause de leur incapacité à bouger... Les poulets sont peu dispendieux, les cages, elles, le sont<sup>1</sup> ».

Dans un article datant de novembre 1993 et qui recommandait que l'espace des cages soit réduit de 8 à 6 pieds carrés par porc, le journal industriel *National Hog Farmer* laissait entendre que « l'entassement des porcs paie ».



**Les oiseaux** Aux États-Unis, pratiquement tous les oiseaux élevés pour leur viande proviennent de fermes-usines<sup>2</sup>. À l'intérieur de bâtisses surpeuplées, d'énormes quantités de déjections s'accumulent. La grande concentration d'ammoniac dans l'air qui en résulte cause habituellement des brûlures douloureuses à la peau, aux yeux et aux voies respiratoires des oiseaux<sup>3</sup>.

Pour réduire les pertes engendrées par le becquetage, les fermiers sectionnent le tiers ou même la moitié du bec des poulets, dindes et canards<sup>4</sup>. Les oiseaux souffrent grandement pendant des semaines<sup>5</sup>. Quelques-uns, incapables de se nourrir après ce traitement, meurent de faim<sup>1</sup>.

**Les poules pondeuses** Entassées dans des cages (habituellement de moins d'un demi-pied carré de surface par oiseau)<sup>6</sup>, les poules peuvent être entravées au point de mourir d'asphyxie et de déshydratation. Des carcasses en décomposition dans les cages avoisinent les poules vivantes.

Avant d'être finalement envoyées à l'abattoir, quand leur niveau de productivité diminue, les poules souffrent de nombreuses fractures osseuses occasionnées par leur capture, leur transport ou leur encagement, leur fragile squelette étant très vulnérable<sup>7</sup>.

« Pour l'agriculture animale moderne, moins le consommateur en sait sur ce qui se passe avant que la viande n'atterrisse dans son assiette, mieux c'est.

Si cela est vrai, est-ce un problème éthique ?

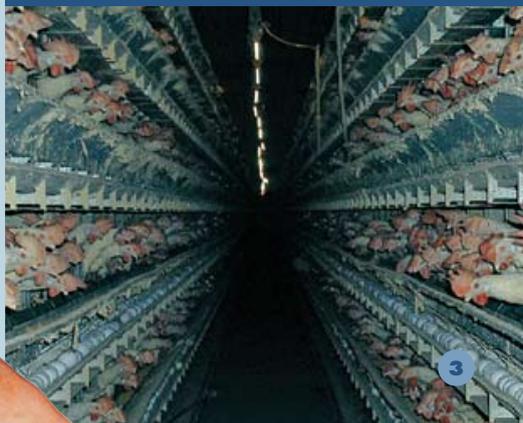
Devrions-nous être réticents à informer les gens sur ce qui se passe réellement, parce que nous ne sommes pas vraiment fiers de cela et parce que nous sommes intéressés à ce que cette situation puisse les mener au végétarisme ? »

**Peter Cheeke, PhD**

Professeur d'agriculture animale à l'Université de l'État de l'Orégon  
recueil de textes *Contemporary Issues in Animal Agriculture*, 2004

- 1 Bernard E. Rollin, PhD, *Farm Animal Welfare*, 2003.
- 2 Peter Cheeke, PhD, recueil de textes *Contemporary Issues in Animal Agriculture*, 2004.
- 3 *Poultry Perspectives* (MD Cooperative Extension), 2002;4(1).
- 4 *Agricultural Research* (USDA ARS), 2005 Mar;53(3):4-7.
- 5 *J Appl Anim Welf Sci*, 2001;4(3):207-221.
- 6 USDA APHIS VS, *Reference of 1999 Table Egg Layer Management in the U.S.*, 01/00.
- 7 *Poult Sci*, 2004;83:184-192.

Poussin se faisant couper le bec.



**Les porcs** Dans le numéro de septembre 1976 du journal industriel *Hog Farm Management*, Johns Byrnes écrivait : « Oubliez que le porc est un animal. Traitez-le simplement comme une machine dans une usine. »

Les producteurs de porcs d'aujourd'hui ont justement mis cette consigne en pratique. Comme le rapporte Morley Safer dans l'émission *60 Minutes* : « Ceci [le film *Babe*] est la conception de la réalité des porcs que veulent avoir les Américains. Les vrais « Babe » ne voient jamais le soleil de leur courte vie, n'ont aucune litière de foin sur laquelle se coucher ou de boue dans laquelle se rouler. Les truies vivent dans des cages exigües, si petites qu'elles ne peuvent se retourner sur elles-mêmes. Elles vivent sur des grilles de métal par lesquelles leurs déjections sont évacuées sous elles pour être ensuite acheminées vers d'énormes réservoirs<sup>8</sup>. »

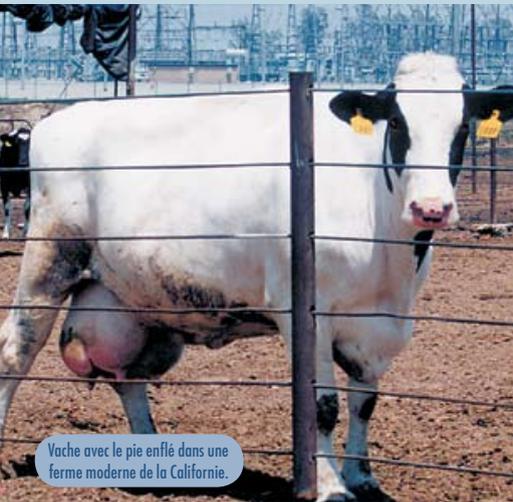
Plusieurs truies qui allaitent passent leur vie adulte sans aucune place pour se mouvoir. Cette truie est attachée au sol.



**Les vaches laitières** De 1940 à 2002, la production laitière d'une vache est passée de 2,3 t à 9,3 t par année<sup>9</sup> ; quelques vaches ont même dépassé les 30 tonnes<sup>10</sup>. Une production élevée de lait cause souvent une rupture du pis, destinant ainsi la bête à un abattage précoce<sup>11</sup>.

Il n'est pas économiquement profitable de garder les vaches en vie lorsque leur productivité décroît. Elles sont habituellement abattues à l'âge de 5 ou 6 ans<sup>11</sup>, bien que leur espérance de vie normale excède les 20 années.

Les vaches laitières ont rarement l'opportunité d'allaiter leurs petits<sup>11</sup>. Plusieurs veaux mâles sont massacrés immédiatement, tandis que d'autres sont élevés pour la viande de « veaux nourris au grain » : ils sont gardés dans des enclos individuels et attachés par le cou avec une corde longue de 2 ou 3 pieds et maintenus ainsi pendant 18 ou 20 semaines avant d'être abattus<sup>10</sup>.



Vache avec le pis enflé dans une ferme moderne de la Californie.

« Mme DeBoer disait qu'elle n'avait jamais traité une vache à la main et qu'elle ne prévoyait pas le faire. Dans l'usine qui lui sert d'étable, les employés, presque tous d'origine latine, opèrent la machinerie.

C'est simplement une usine, ni plus ni moins, disait-elle. Si les vaches ne produisent pas de lait, elles sont transformées en viande. »

### **The New York Times**

« Urban Sprawl Benefits Dairies in California »  
22/10/99

Petit élevé pour la viande de veau.



**Le transport** Entassés et baignant dans leurs propres déjections au cours de leur transport dans des camions ouverts, les animaux sont exposés à des températures extrêmes; certains en meurent même gelés<sup>12</sup>. Ces conditions affectent grandement les animaux, qui sont quelquefois trop malades ou faibles pour marcher et ce, même lorsqu'on les électrifie avec des électrodes ou qu'on les bat. Ces animaux trop mal en point sont traînés à l'aide de chaînes pour être ensuite abattus ou jetés sur des « piles de cadavres » où ils agonisent<sup>13</sup>.



POULES produisant des oeufs bruns vendus dans les magasins d'alimentation naturelle.

**Les élevages en liberté** Les fermes où l'on pratique ce type d'élevage (où les animaux sont supposés être élevés à l'extérieur) n'ont rien d'uniformes. La seule manière valable de savoir si les animaux sont traités humainement est d'aller constater de visu ce qu'il en est.

**Les poissons** La FAO estime que 75 % des ressources marines mondiales sont pleinement exploitées, surexploitées ou épuisées<sup>14</sup>. Des centaines de milliers de mammifères, incluant les dauphins, meurent dans des filets chaque année<sup>15</sup>. La production piscicole, au chapitre de l'élevage d'animaux destinés à la consommation, est le secteur de l'agroalimentaire qui se développe le plus<sup>14</sup>. Une faible qualité de l'eau, du stress, des agressions, des blessures, des maladies et la mort sont les résultantes du surpeuplement caractéristique de ces fermes<sup>10</sup>.

8 « Pork Power », 60 Minutes, 22/06/03.

9 USDA NASS, Agricultural Statistics 2005.

10 USDA, Animal Welfare Issues Compendium, 09/97.

11 Recueil de textes Scientific Farm Animal Production, 8e édition, 2004.

12 USDA, Survey of Stunning & Handling, 07/01/97.

13 Vidéo The Down Side of Livestock Marketing (Farm Sanctuary, 1991).

14 L'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), Situation mondiale des pêches et de l'aquaculture (SOFIA) 2004.

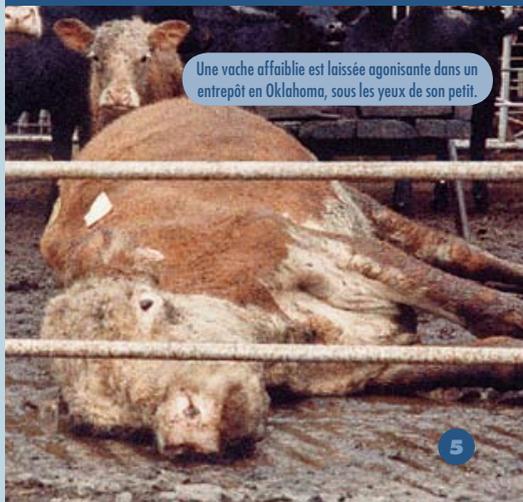
15 International Whaling Commission, SC/55/BC5, 05/03.

« C'est comme ce taureau que j'avais l'année dernière : ce taureau était un des plus gros que j'aie jamais vus. Il était au premier rang à l'avant de la remorque. Et quelle attitude il avait : il essayait simplement de toutes ses forces de s'échapper de la remorque. Il avait été mortellement battu à coups de bâton par trois ou quatre conducteurs... ses pattes de derrière, ses hanches l'ont abandonné. Et pourtant, ils continuaient à le battre. Alors, ça a pris environ 45 minutes pour le traîner de l'avant de la remorque vers l'arrière...

Ses pattes de devant furent ensuite enchaînées et il tomba de la rampe, s'écrasant sur le sol, après une chute de plusieurs pieds – je ne me rappelle plus combien, mais ça a fait tout un vacarme... J'ai dit : « Pourquoi n'abattez-vous pas la pauvre bête ? Qu'est-ce qui se passe ? Que fait-on de ce code d'éthique ? »

Un de ces types m'a répondu : « Je ne les tire jamais. Pourquoi tirerais-je une vache qui peut encore être descendue du camion et servir de viande à boucherie ? » Quand j'ai débuté, j'ai questionné un autre camionneur à propos de ces animaux trop faibles pour tenir debout. Il m'a dit : « Tu ne devrais pas t'en faire avec ça. C'est comme ça depuis des années. Ce sera ainsi pendant toute ma vie et pendant toute la tienne aussi. Alors, calme-toi à propos de ça. Tu vas t'endurcir, tout comme je l'ai fait. Fais en sorte de ne pas penser aux animaux. Dis-toi qu'ils ne ressentent rien. »

Entrevue avec un camionneur canadien  
tiré du documentaire *A Cow at My Table*, 1998



Une vache affaiblie est laissée agonisante dans un entrepôt en Oklahoma, sous les yeux de son petit.



## SI LES MURS DES ABATTOIRS ÉTAIENT TRANSPARENTS...

S'ils ont survécu aux fermes et au transport, les animaux, que ce soit ceux provenant de fermes-usines ou de celles où on les laisse plus libres, sont massacrés.

La loi fédérale américaine exige que les mammifères aient été étourdis avant d'être tués (sauf pour la viande kasher et halal). Les méthodes généralement utilisées :

- ▶ Assommer par percussion : Un pistolet est appuyé contre la tête de l'animal et une tige métallique est enfoncée dans son cerveau. Abattre un animal qui se débat est difficile et la tige manque souvent sa cible<sup>16</sup>.
- ▶ Assommer par électricité : Un courant produit un grand choc nerveux, suite à quoi la gorge est tranchée. Selon le conseiller industriel Temple Grandin, PhD, « un ampérage insuffisant peut paralyser un animal sans toutefois le rendre insensible à la douleur<sup>16</sup> ».

« Cela prend 25 minutes pour transformer un animal vivant en un steak à l'abattoir moderne où Ramon Moreno travaille...

Le bétail est supposé être déjà mort avant qu'il n'arrive à Moreno, mais trop souvent, il ne l'est pas.

Ils battent des paupières. Ils font des bruits, dit-il doucement. Leur tête bouge, leurs yeux sont grands ouverts et regardent partout autour d'eux.

Moreno les découpe pourtant, malgré cela. Les mauvais jours, dit-il, des douzaines d'animaux parviennent jusqu'à son poste de travail toujours vivants et tout à fait conscients. Certains animaux survivent même à la coupe de leur queue, à leur éventrement et à leur décharnement.

Ils meurent, ajoute Moreno, morceau par morceau. »



**The Washington Post**

« Modern Meat : A Brutal Harvest », 10/04/01



« D'après moi, bon nombre de carnivores urbains, s'ils visitaient un poulailler industriel, pour voir comment sont élevés les oiseaux et comment ils sont « récoltés » pour être ensuite « conditionnés » dans une usine de volailles, ne seraient pas fiers. Quelques-uns, peut-être même plusieurs d'entre eux, se jureraient de ne plus jamais manger de poulet ou même d'aucune autre viande animale. »

**Peter Cheeke, PhD**

recueil de textes *Contemporary Issues in Animal Agriculture*, 2004

« Les porcs, contrairement au bétail, sont plongés dans des bassins d'eau bouillante, après avoir été assommés, afin d'attendrir leur peau en vue du processus de décharnement. Il en résulte que certains porcs, qui n'ont pas été abattus correctement, sont ébouillantés vivants et noyés. Une bande vidéo secrète d'une usine en Iowa montre des porcs poussant des cris aigus et battant des pattes à mesure qu'ils sont plongés dans l'eau<sup>17</sup>. »

Dans un abattoir, un porc a trépassé dans son propre vomit.



Dans le but de paralyser les oiseaux pour faciliter la tâche des ouvriers, un choc électrique est habituellement utilisé. Cependant, on ne sait pas encore si ce choc rend vraiment les oiseaux inconscients<sup>1</sup> ; ce choc peut aussi être « une expérience intensément douloureuse<sup>18</sup> ». Chaque année, un grand nombre de poulets, de dindes, de canards et d'oies parviennent vivants jusqu'aux bassins d'eau bouillante où ils sont ébouillantés à mort ou noyés<sup>19,20</sup>.



« Vous venez tout juste de dîner ; or, l'abattoir est scrupuleusement caché quelque part, à une distance convenable de plusieurs miles : voilà ce qu'est la complicité. »

**Ralph Waldo Emerson**

« Fate », *The Conduct of Life*, 1860

16 Temple Grandin, « Animal Welfare and Humane Slaughter », 11/04.

17 « Modern Meat : A Brutal Harvest », *Washington Post*, 10/04/01.

18 « Humane Slaughter of Poultry : The Case Against the Use of Electrical Stunning Devices », *J. Ag & Env Ethics*, 07/94.

19 USDA FSIS Animal Disposition Reporting System, 2002.

20 USDA FSIS, *Meat and Poultry Inspection Manual*, partie 11.



Un corps en décomposition laissé dans l'allée entre des enclos de porcs vivants.

## Histoires de L'AUTRE CÔTÉ DES MURS

Si vous allez au-delà des murs que l'industrie érige pour camoufler la vérité, vous constaterez que la situation est pire que vous ne l'aviez imaginée.

### Ce ne sont pas là les images de votre enfance par lauren Ornelas, VivaUSA.org

Lorsque j'ai vu ce qu'était réellement la vie des porcs dans les fermes d'aujourd'hui, je fus physiquement malade pendant plusieurs jours. Je suppose que je savais qu'ils vivaient sur du béton, enfermés dans des fermes-usines. Cependant, je n'étais pas préparée à l'ampleur de leur confinement et à l'horrible réalité de leur ennui.

Dans un enclos à gestation, j'entendis un bruit métallique répétitif. C'était des truies qui se frappaient la tête contre la porte de leurs cages, comme si elles voulaient s'enfuir. Après un certain temps, quelques-unes abandonnaient et se couchaient sur le sol, tandis que d'autres répétaient inlassablement ce geste inutile.

« L'humain a la capacité de réfléchir, de communiquer des pensées abstraites verbalement ou par écrit et de former des jugements moraux à la lumière d'un savoir accumulé depuis des lustres. Ceci dit, avons-nous le droit de prendre la vie d'autres organismes sensibles, particulièrement lorsque nous ne sommes pas forcés d'agir ainsi par la faim ou pour des besoins diététiques particuliers, mais pour la ridicule raison que nous aimons le goût de la viande? »

Essentiellement, ne devrions-nous pas être plus intelligents ? »

**Peter Cheeke, PhD**

recueil de textes *Contemporary Issues in Animal Agriculture*, 2004



J'ai vu les enclos où les porcs sont engraisés en prévision de leur abattage prochain : essentiellement faits de béton, ils contiennent environ une douzaine de porcs chacun. Dans un enclos, il y avait un porc à qui il manquait une oreille. Un autre avait une hernie de la taille d'un pamplemousse au niveau de l'estomac. Un porc mort était constamment poussé du nez et liché par les autres. La puanteur dans ces endroits est écrasante.

Dans les grosses fermes que j'ai visitées en Caroline du Nord, il y avait des milliers de porcs enfermés dans des enclos. Plusieurs étaient morts ou mourants : il y en a même un qui est mort sous mes yeux alors que je filmais l'intérieur de la ferme. Des porcs morts avaient été laissés dans les enclos aux côtés des animaux vivants, certains autres avaient été jetés dans les allées, à peine vivants, incapables d'atteindre leur nourriture ou l'eau.



Porc ayant une hernie stomacale.



Hope, retrouvée vivante dans une poubelle remplie de poules mortes, quelques instants avant d'être secourue.

« La question n'est pas peuvent-ils **penser** ? ni peuvent-ils **parler** ?, mais peuvent-ils **souffrir** ? »

**Jeremy Bentham**

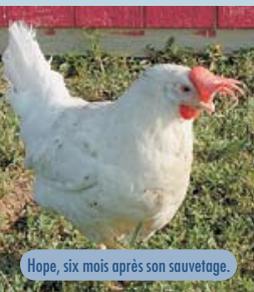
*An Introduction to the Principles of Morals & Legislation, 1789*



Hope, tout juste secourue.

## Le sauvetage de Hope tiré de EggCruelty.com

Par un froid matin de décembre 2002, alors qu'ils recueillaient des informations sur les conditions de vie d'une usine à œufs à Versailles, en Ohio, deux enquêteurs de Mercy For Animals ont découvert une poule qui sera plus tard nommée Hope. Elle avait été jetée dans une poubelle et abandonnée à une mort certaine parmi les corps pourrissant d'un nombre incalculable de poules mortes.



Hope, six mois après son sauvetage.

Hope s'est vu donner une deuxième chance de vivre quand les enquêteurs ont atteint le conteneur d'acier rouillé et ont soulevé son corps fragile pour l'amener vers un endroit sécuritaire.

Après avoir été laissée pour morte par

l'industrie de l'œuf, Hope a par la suite connu une rémission complète. Libérée de sa cruelle et minuscule cage, Hope prend aujourd'hui plaisir aux bains de soleil et de poussière, à courir dans l'herbe, à se jucher sur son perchoir et elle peut jouir de la compagnie de d'autres poulets qui ont aussi été secourus et qui vivent avec elle au refuge pour animaux de fermes.

Hope est l'une des 38 poules rescapées des fermes-usines depuis 2001 par les enquêteurs de Mercy For Animals. Toutes ces poules avaient un urgent besoin de soins vétérinaires. Malheureusement, environ 280 millions de poules sont toujours captives dans des poulaillers industriels américains, où on les empêche de vivre une vie normale.

Cecilia fait ses premiers pas vers la liberté après avoir été libérée d'une cage de batterie.



Un morceau de métal affûté de la cage de Jenna lui empaillait le cou et exposait ses muscles et ses veines quand les sauveteurs l'ont trouvée.

« Contrairement à ce qu'on peut entendre de la part des industriels, les poulets ne sont pas stupides et de simples automates : ils ont des comportements complexes, de bonnes capacités d'apprentissage, ils démontrent une organisation sociale riche et possèdent un répertoire de cris diversifié. Quiconque a déjà eu une basse-cour reconnaît également qu'ils ont des personnalités différentes. »

**Bernard E. Rollin, PhD**

*Farm Animal Welfare, Iowa State University Press, 2003*





Les poussins mâles, sans valeur économique pour l'industrie de l'œuf, sont retrouvés morts ou agonisants dans une benne derrière un poulailler. D'habitude, ils sont gazés<sup>10</sup> ou broyés vivants<sup>10</sup>. D'autres pratiques régulières de l'agriculture animale – sans anesthésie préalable – sont la castration, la coupe de la queue, du bec, des cornes, des orteils et le marquage<sup>10</sup>.

« La véritable divinité de l'humain, dans toute sa pureté et sa liberté, peut être mise en évidence seulement quand son réceptacle ne possède aucun pouvoir.

Prise entre les barreaux de sa cage, une poule est laissée ainsi sans accès à de l'eau ou à de la nourriture.

La véritable épreuve morale de l'humanité, son épreuve fondamentale (qui semble bien enfouie quelque part loin de notre entendement), constitue l'ensemble des relations qu'elle entretient avec ceux qui sont à sa merci : les animaux. »

**Milan Kundera**

*L'Insoutenable Légèreté de l'être, 1984*

## Élargir le cercle

« Historiquement, l'humain a étendu la portée de ses calculs éthiques et a voulu repousser les limites de ses positions morales au-delà, premièrement, de sa famille et de sa tribu, ensuite au-delà de sa religion, de son groupe ethnique et de sa nation.

L'opinion générale paraît incapable de concevoir que l'on veuille englober dans cette portée éthique d'autres espèces. Un jour, d'ici quelques décennies ou siècles, on ne considérera peut-être plus le caractère « civilisé » d'une espèce comme étant un prérequis pour faire partie du calcul éthique de l'humain. »

**The Economist**

« What Humans Owe to Animals », 19/08/95

Des vœux engagés vivent dans leurs propres excréments.



« Les humains, qui asservissent, castrent, désossent les animaux et conduisent des expérimentations sur eux, ont eu une incompréhensible propension à prétendre que les animaux ne ressentent pas la douleur. Une nette distinction entre les humains et les animaux semble essentielle si nous voulons les soumettre à notre volonté, les faire travailler pour nous, s'en vêtir, s'en nourrir sans une once de culpabilité ou de regret.

Il est indécent de notre part, nous humains qui, souvent, nous comportons si insensiblement envers les autres animaux, de soutenir que seuls les humains peuvent souffrir. Le comportement observé chez d'autres animaux rend de telles prétentions spécieuses. Ils sont par trop semblables à nous. »

Afin de produire du pâté de foie gras, les canards et les oies sont cruellement gavés.

**Dr. Carl Sagan & Dr. Ann Druyan**

*Shadows of Forgotten Ancestors, 1992*



# Un mode de vie sain

Une alimentation végétalienne peut être très bénéfique à la santé. En fait, plusieurs arrêtent de consommer des produits animaux en premier lieu pour les bienfaits sur la santé.

Le *American Journal of Clinical Nutrition*<sup>21</sup> a publié récemment une série d'articles décrivant les bienfaits d'une alimentation végétale :

- ▶ Une consommation élevée de fruits et de légumes est reliée à une baisse des occurrences de maladies cardiovasculaires, de divers cancers courants et d'autres maladies chroniques (telles la dégénérescence maculaire et les cataractes).
- ▶ Les légumineuses (e.g., fèves, pois, lentilles et arachides) sont d'excellentes sources de protéines, de fibres et d'une variété de micronutriments et de substances phytochimiques qui peuvent protéger l'organisme contre les maladies.
- ▶ Une consommation régulière de noix est liée à un faible taux de maladies cardiaques et à une baisse du taux de mortalité.
- ▶ La consommation de grains entiers est associée à une réduction des risques de maladies cardiaques, de diabète, de pression artérielle élevée et de cancers de l'estomac et du côlon.

Éviter simplement les produits animaux ne vous assurera pas une santé optimale. Comme tous les autres, les végétaliens devraient avoir une alimentation bien équilibrée. **Protéines, vitamines B12 et D, gras oméga-3, calcium et iode sont des nutriments importants à consommer.**

S'il-vous-plaît, visitez notre site électronique [VeganHealth.org](http://VeganHealth.org) et/ou contactez-nous pour avoir une copie gratuite de notre **Guide to Cruelty-Free Eating** (en anglais seulement), lequel contient un article détaillé regroupant des recommandations basées sur les dernières recherches en nutrition.

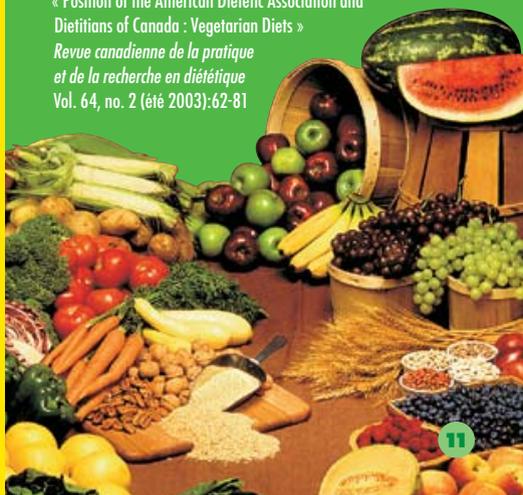


« Les régimes végétaliens et les autres types de régimes végétariens bien planifiés conviennent à toutes les étapes de la vie, entre autres la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance et l'adolescence. Les régimes végétariens apportent de nombreux bienfaits nutritionnels, notamment des niveaux plus faibles de gras saturés, de cholestérol et de protéines animales ainsi que des niveaux plus élevés de glucides, fibres, magnésium, potassium, folate, antioxydants telles les vitamines C et E et substances phytochimiques. Les végétariens présenteraient des indices de masse corporelle et des taux de mortalité attribuable à la cardiopathie ischémique plus faibles que les non-végétariens ; ils auraient aussi des niveaux de cholestérol sanguin, une pression sanguine et des taux d'hypertension, de diabète de type 2 et de cancers de la prostate et du côlon plus faibles. »

## L'American Dietetic Association et les Diététistes du Canada

« Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada : Vegetarian Diets »

*Revue canadienne de la pratique et de la recherche en diététique*  
Vol. 64, no. 2 (été 2003):62-81





Brisures de bacon et fromages végétaliens faits de soja, de riz ou d'amandes sont disponibles dans les supermarchés.

« Quand j'ai rencontré pour la première fois un végétarien, il m'a confié qu'il n'avait pas mangé de viande depuis 14 ans.

Je l'ai d'abord considéré comme quelqu'un qui eût réussi à retenir sa respiration pendant 14 ans.

Aujourd'hui, je sais qu'il n'y a rien de strict ou d'étrange à ne pas se nourrir de viande. »

**Erik Marcus**

*Vegan : The New Ethics of Eating, 1998*



Plusieurs plats populaires, comme les burgers et la tarte aux pommes, peuvent être préparés avec des ingrédients végétaliens.

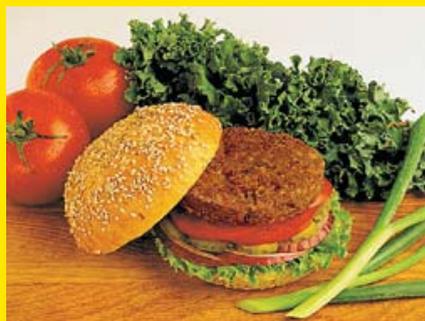
## Que manger ?

Quand vous changez votre alimentation, cela peut vous prendre du temps pour découvrir de nouveaux aliments et pour développer une certaine routine. Il y a plusieurs produits différents parmi lesquels choisir; continuez à expérimenter, afin de trouver vos plats favoris.

Vous pouvez généralement acheter des aliments végétaliens dans les supermarchés, les magasins d'aliments naturels et les coopératives. Des menus végétaliens sont souvent proposés dans les restaurants chinois, indiens, italiens, moyen-orientaux, thaïs ainsi que dans les chaînes de restaurants tels Subway, Johnny Rockets, et Taco Bell : il suffit de demander !

Quand vous cuisinez, vous pouvez remplacer les œufs avec du Ener-G Egg Replacer, de la fécule de maïs mélangée à de l'eau (2 c. à table de chaque par œuf substitué) ou des bananes (une par œuf).

Les laits de soja, de riz et de noix peuvent être utilisés à la place du lait de vache. Ces derniers et aussi les substituts de produits laitiers, tels les fromages, yaourts et desserts glacés végétaliens, peuvent être achetés en magasin ou encore, préparés à la maison.



Des substituts végétaliens pour des recettes régulières, souvent du seitan (« viande de blé ») et des fausses viandes en tranches, peuvent être proposés dans plusieurs livres de recettes et dans quantité de sites électroniques sur Internet, tel IVU.org

Un nombre croissant de produits végétaliens se retrouvent sur le marché.



## Idées de repas simples

**Petit-déjeuner** Crêpes • Yaourt au soja  
Smoothie aux fruits • Bagel ou rôtie avec de la confiture • Gruau ou autre céréale chaude  
Céréale ou muesli avec du lait végétal



**Déjeuner/Dîner** Hot dog végétarien  
Sandwich fait de fausses viandes en tranches  
Burger de céréales ou de soja • Pâtes à la sauce aux tomates • Lasagne au tofu • Burrito fait de fèves • Casserole de seitan • Beurre d'arachides et confiture • Sandwich au tempeh ou au tofu grillé • Soupe ou chili sur des pâtes ou du riz • Pommes de terre cuites, frites ou en purée • Tofu, tempeh ou seitan sauté dans l'huile

**Collations/Dessert** Tartes, biscuits, gâteau ou crème glacée végétaliens • Raisins, figues ou abricots séchés • Banane, pomme ou orange • Arachides, amandes ou noix  
Mélange de noix et de fruits séchés • Bretzels ou maïs à éclater (pop-corn) • Croustilles et salsa • Barres de céréales

Les fèves de soja sont utilisées pour faire des laits, des yaourts, des fromages et une grande variété de fausses viandes, comme des viandes froides en tranches et des hot dogs au soja.



Les végétaliens se délectent de délicieux desserts sans produits laitiers.





# Vegan Outreach

Être végétalien, ce n'est pas chercher à être parfait ou pur ; c'est chercher à réduire la souffrance.

Au lieu d'encourager les cruautés dissimulées dans les fermes-usines et les abattoirs, nous pouvons tous et chacun choisir d'agir avec compassion en boycottant l'agriculture animale.

Faire des choix humains constitue l'ultime affirmation de notre humanité.



En 2000, un sondage effectué par la National Zogby estimait à 2,5 millions le nombre de végétaliens aux États-Unis.

« Quand les non-végétariens disent que « les problèmes humains doivent passer les premiers, » je ne peux m'empêcher de me demander ce qu'ils font tant pour les êtres humains qui les contraignent à continuer à encourager l'exploitation inutile et impitoyable des animaux de ferme. »

**Peter Singer**

*La Libération animale, 1990*



Les choix alimentaires que fait une personne dans sa vie affectent directement des centaines d'animaux. Dans le but de prévenir le plus de souffrance possible, il est important que chacun opte pour une approche qu'il peut maintenir dans la durée. Après avoir lu cette brochure, quelques personnes décident de devenir végétaliennes immédiatement ; d'autres encore préfèrent manger moins de produits d'origine animale et d'expérimenter des repas végétariens.

Souvenez-vous : le végétalisme n'est pas une finalité en soi. Il ne devrait pas être considéré comme une doctrine religieuse condamnant une liste d'ingrédients malsains. Le végétalisme devrait plutôt être perçu comme une façon de réduire la souffrance.



## Informations additionnelles et recettes gratuites!

Vous trouverez davantage d'informations dans notre brochure gratuite **Guide to Cruelty-Free Eating** (en anglais seulement), y compris « Staying Healthy on Plant-Based Diets », un article important pour une santé optimale. Le livret comprend également un excellent glossaire des nouveaux termes alimentaires, des conseils de cuisine, de délicieuses recettes, un questions & réponses et une liste de ressources utiles.

Pour plus d'informations, visitez :

▶ **VeganOutreach.org**

(en anglais)

▶ **IVU.org**



« Le végétalisme m'a doté d'un plus haut niveau de conscience et de spiritualité. »

**Dexter Scott King**

fil du révérend Martin Luther King, jr.  
*Vegetarian Times*, 10/95



Traduit par Jean-Philippe Rioux

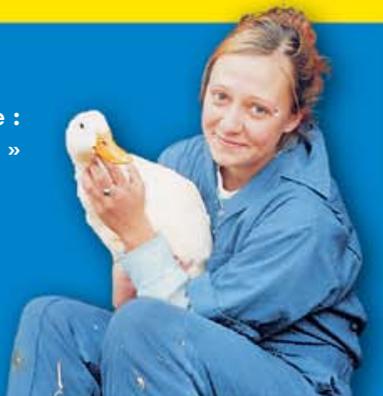
Plusieurs des photos apparaissant dans cette brochure sont une courtoisie de l'Association pour un traitement éthique des animaux (PETA), Compassionate Action for Animals, Farm Sanctuary, Suzanne Haws, Mercy For Animals, Kari Nienstedt, USDA, and Viva! USA.

« Je pense que tout le monde a la capacité de s'arrêter un moment, de réfléchir et de dire :  
« Si je te connaissais, je ne te mangerais pas. »

Et en quelque sorte,  
c'est vraiment aussi simple que ça. »

### **Tom Regan, PhD**

Professeur de philosophie à l'Université de l'État de la Caroline du Nord  
dans *A Cow at My Table*



« Il est aisé pour nous de critiquer les préjugés de nos grands-parents, préjugés desquels se sont dissociés nos propres parents.

Il est plus difficile de mettre une distance entre nous-mêmes et nos propres opinions, laquelle distance est nécessaire à la recherche objective de ces préjugés parmi nos propres convictions et valeurs. »

### **Peter Singer**

Professeur de bioéthique à l'Université Princeton  
*Practical Ethics*, 1993



Distribué par ...



# Vegan —OUTREACH

adresse Post Office Box 38492, Pittsburgh, PA 15238-8492

courriel [info@VeganOutreach.org](mailto:info@VeganOutreach.org)

## **RECETTES GRATUITES !**

## **Visitez [IVU.org](http://IVU.org)**

