

Le végétarisme, pourquoi pas ?

Chaque année, plus de 50 milliards d'animaux sont tués dans les abattoirs à travers le monde...



La plupart des animaux élevés pour leur chair le sont industriellement. Considérés comme un produit dont il faut augmenter la rentabilité, ils sont en proie à de grandes souffrances : les poulets sont entassés dans des hangars, les veaux sont élevés dans des boxes et privés de fer pour rendre leur viande blanche, les porcs sont élevés en stalles et les porcelets castrés à vif... Le calvaire continue dans le transport vers l'abattoir, qui peut durer jusqu'à 40 heures : entassés, piétinés, sans eau ni nourriture. En été, la température peut atteindre 70°C dans les camions. À l'abattoir, ils

sont suspendus la tête en bas, puis égorgés. Parfois, ils sont ébouillantés encore conscients. Le sort réservé aux poissons est aussi effroyable : une fois pris dans les filets, ils sont écrasés par le poids énorme de leurs congénères et par la pression, puis meurent lentement par asphyxie.

Les élevages détruisent les ressources de la planète et entraînent une pollution énorme : s'il faut 15 000 litres d'eau pour produire 1 kg de bœuf, 1000 suffisent pour 1 kg de blé. L'alimentation carnée génère une déforestation accrue : il faut 2 ha de terres pour nourrir une personne avec des protéines animales, mais seulement 0,16 ha avec des protéines végétales. De plus, le lisier dégage du méthane, le plus puissant des gaz à effet de serre, pollue les rivières et les nappes phréatiques.



Une alimentation végétarienne équilibrée est bénéfique pour la santé : elle permet de diminuer les risques de maladies cardio-vasculaires, d'obésité, de diabète... D'ailleurs de nombreux sportifs sont végétariens : Surya Bonali, Carl Lewis, Martina Navratilova, Edwin Moses... L'Association Américaine de Diététique a publié une étude révélant que les végétariens vivaient en moyenne plus longtemps que les personnes ayant une alimentation riche en viande.

Être végétarien c'est aussi être solidaire des pays du Tiers-Monde. Avec les récoltes actuelles, il serait possible de nourrir 6 milliards d'individus si ceux-ci étaient végétariens. Il n'y aurait donc plus de famine dans le monde. En effet, pour produire 1 kg de protéines animales, il faut utiliser entre 3 et 10 kg de protéines végétales.

*Pour les animaux, l'environnement, votre santé et le Tiers-Monde, faites comme Paul Mc Cartney, Gwyneth Paltrow, Joaquin Phoenix, Gandhi, Einstein ou Lamartine : **mangez végétarien !***

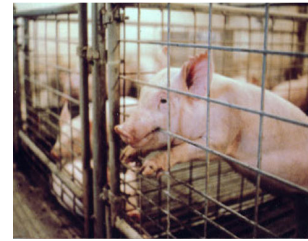
Mangez Végétarien
Campagne d'information sur le végétarisme

Web : www.mangez-vegetarien.com
Mail : info@mangez-vegetarien.com

Ne pas jeter sur la voie publique

Le végétarisme, pourquoi pas ?

Chaque année, plus de 50 milliards d'animaux sont tués dans les abattoirs à travers le monde...



La plupart des animaux élevés pour leur chair le sont industriellement. Considérés comme un produit dont il faut augmenter la rentabilité, ils sont en proie à de grandes souffrances : les poulets sont entassés dans des hangars, les veaux sont élevés dans des boxes et privés de fer pour rendre leur viande blanche, les porcs sont élevés en stalles et les porcelets castrés à vif... Le calvaire continue dans le transport vers l'abattoir, qui peut durer jusqu'à 40 heures : entassés, piétinés, sans eau ni nourriture. En été, la température peut atteindre 70°C dans les camions. À l'abattoir, ils

sont suspendus la tête en bas, puis égorgés. Parfois, ils sont ébouillantés encore conscients. Le sort réservé aux poissons est aussi effroyable : une fois pris dans les filets, ils sont écrasés par le poids énorme de leurs congénères et par la pression, puis meurent lentement par asphyxie.

Les élevages détruisent les ressources de la planète et entraînent une pollution énorme : s'il faut 15 000 litres d'eau pour produire 1 kg de bœuf, 1000 suffisent pour 1 kg de blé. L'alimentation carnée génère une déforestation accrue : il faut 2 ha de terres pour nourrir une personne avec des protéines animales, mais seulement 0,16 ha avec des protéines végétales. De plus, le lisier dégage du méthane, le plus puissant des gaz à effet de serre, pollue les rivières et les nappes phréatiques.



Une alimentation végétarienne équilibrée est bénéfique pour la santé : elle permet de diminuer les risques de maladies cardio-vasculaires, d'obésité, de diabète... D'ailleurs de nombreux sportifs sont végétariens : Surya Bonali, Carl Lewis, Martina Navratilova, Edwin Moses... L'Association Américaine de Diététique a publié une étude révélant que les végétariens vivaient en moyenne plus longtemps que les personnes ayant une alimentation riche en viande.

Être végétarien c'est aussi être solidaire des pays du Tiers-Monde. Avec les récoltes actuelles, il serait possible de nourrir 6 milliards d'individus si ceux-ci étaient végétariens. Il n'y aurait donc plus de famine dans le monde. En effet, pour produire 1 kg de protéines animales, il faut utiliser entre 3 et 10 kg de protéines végétales.

*Pour les animaux, l'environnement, votre santé et le Tiers-Monde, faites comme Paul Mc Cartney, Gwyneth Paltrow, Joaquin Phoenix, Gandhi, Einstein ou Lamartine : **mangez végétarien !***

Mangez Végétarien
Campagne d'information sur le végétarisme

Web : www.mangez-vegetarien.com
Mail : info@mangez-vegetarien.com

Ne pas jeter sur la voie publique