

# Le Végétalisme

## Qu'est ce que le végétalisme ?

Être végétalien c'est refuser toutes exploitations des animaux pour la consommation humaine, c'est avoir un régime alimentaire végétarien (pas de chair animal : viande, volaille, poisson, fruit de mer, foie-gras) et refuser les sous-produits animales qui exploitent et tuent des millions d'animaux par an.

## Le Lait

Pour que la vache fasse du lait, il faut tout d'abord qu'elle mette bas, et ce, une fois par an. Si on laisse le veau téter, la vache va contrôler donc freiner la descente du lait, nuisant à la productivité. Le veau lui est alors enlevé quelques jours après sa naissance.

Si c'est une femelle, elle rejoindra les autres vaches laitières où sa première grossesse aura lieu à deux ans et sera fécondé trois mois après chaque vêlage. Elle sera maintenue en lactation 7 mois minimum par an, et sera traitée également pendant sa grossesse, elle sera traitée dans un box par une machine qui lui extorquera 6000 litres par an. La traite des vaches, qu'il soit fait par la main de l'homme ou par machine lui cause des mastites.

Une vache a une espérance de vie de 20 ans en moyenne mais sera abattu à 5 ans pour cause de stérilité ou de mauvais rendement. Saviez-vous que 70% de la viande bovine provient des vaches laitières. Si c'est un mâle, tout dépendra de la qualité de sa chair. Si son "potentiel viande" est pauvre, il finira en pâté pour chiens et on prélèvera une partie de son estomac (appelée "présure") pour faire cailler le lait destiné aux fromages. Si son "potentiel viande" est riche alors il sera emmené dans des unités d'engraissement intensif pour la viande rouge. Le veau sera gavé principalement de céréales et sera enfermé à l'étroit pour éviter de perdre des kilos. Ou alors il sera envoyé à l'élevage industriel où il sera dans un box individuel lui privant de tout contact avec ses congénères lui empêchant même de s'allonger correctement. Saviez-vous que 90% d'élevages sont en batterie contre seulement 10% en plein air.

Quoi qu'il en soit, tous ces veaux (mâle et femelle) finiront à l'abattoir.



Produit laitier, œuf et miel.

Pourquoi un végétalien n'en consomme-t-il pas ?

Y a-t-il d'autres moyens pour manger sans exploiter et tuer les animaux ?

Y a-t-il des substituts ?



## Les œufs

On trouve quatre types d'élevage pour les œufs des poules. Depuis le 1<sup>er</sup> Janvier 2004, les boîtes et/ou œufs doivent être obligatoirement numérotés d'un numéro (précédent FR); ce chiffre indique l'élevage qu'a subit cette poule pour ses œufs.



=> 0 : élevées en plein air (agriculture biologique), ont au moins 2,5m<sup>2</sup> de terrain extérieur par poule et ont une alimentation biologique.

=> 1 : élevées en plein air, ces poules ont une surface d'au moins 2,5m<sup>2</sup> de terrain par

poule mais n'ont pas d'alimentation biologique.

=> 2 : élevées au sol, ces poules sont à l'intérieur, mais sans cages et avec au minimum 9 poules par m<sup>2</sup> (élevage intensif).

=> 3 : élevage en batterie, ces poules sont dans des cages, 18 poules par m<sup>2</sup> (soit une poule dans une surface d'une feuille A4).

Les poules, en fin de vie, partent ensuite à l'abattoir, ou seront, pour la plupart, broyées pour en faire de la bouillie que l'on retrouve dans certains plats.



L'achat d'œuf implique l'envoi d'une poule à l'abattoir (que l'élevage soit de catégorie 0, 1, 2 ou 3).

En refusant d'acheter des œufs, vous épargnez la vie de millions de poules par an.

**Pour s'informer des méthodes d'abattage des poules, vaches, cochons et autres animaux « de consommation », voir le tract sur le végétarisme.**

## Le miel

L'apiculture est l'exploitation et la torture des abeilles.

Le miel est produit par les abeilles qui butinent pour se nourrir et passer l'hiver (soit 20% de marge), l'apiculteur lui prend 40% de leur miel dont leur 20% + 20 autres %.

Les abeilles sont en permanence en train de butiner pour combler ce manque, elles se fatiguent donc plus vite et meurent prématurément.

Pour prendre leurs miels, l'apiculteur les enfume pour les rendre moins agressives.

A la place du miel, il leur donne du sirop de sucre ou de mélasse qui n'a pas les mêmes qualités alimentaires que le miel. Il ajoute souvent d'autre produit comme par exemple des antibiotiques pour tenter de réduire les maladies liées à la consommation à base de sucre.

L'apiculteur fait souffrir, il coupe les ailes aux reines ou en tue pour éviter les essaimages. Il tue les faux-bourçons dont il veut se servir pour les inséminations artificielles et détruits tous les autres mâles inutiles pour s'approprier leur part de miel.



Dans certaines régions pendant les périodes d'hivers, il devient trop cher de garder les abeilles qui n'ont pas assez de miel pour elles-mêmes, les ruchers



sont alors brûlés vifs après la récolte car l'importation de nouvelle colonie coûte moins cher à l'apiculteur que de nourrir ses propres abeilles durant l'hiver.

## Des carences ?

Nous n'avons pas de carence si l'on mange varié et équilibré, on peut facilement trouver des protéines, acides gras essentiels, vitamines, minéraux, glucides et fibres dans tous les fruits et légumes.

## Des substituts ?

Il existe des substituts aux « viandes », laits et œufs comme par exemple pour remplacer la « viande », il existe du tofu, du seitan, du tempeh ou encore du soja.

Pour remplacer les produits laitiers, il existe du lait (de soja, de riz, d'avoine, d'amande, de noisette, de noix, de châtaigne, de noix de coco, de quinoa, de sésame, de tournesol, de millet, de chanvre, de souchet, d'orge, de cacahuète, de kamut, d'épeautre, et multi-céréales) et des yaourts de soja.

Ces laits végétaux et yaourts végétaux peuvent avoir plusieurs saveurs (vanille, chocolat, noisette, aux fruits, ...) enrichis au calcium ou non.

Pour remplacer les œufs, il existe de l'agar-agar, bananes fouettées, tofu soyeux.

Nous pouvons trouver aussi de la crème chantilly végétale, des beurres végétaux, pâte à tartiner chocolat végétale, etc.



## La vitamine B12 (cobalamine)

La seule vitamine manquante aux végétaliens est la vitamine B12, principalement présente dans la « viande » et les produits laitiers, mais non présente dans les végétaux et les fruits. Elle est disponible en pharmacie sous forme de comprimés ou d'ampoules buvables. On l'a trouvée aussi dans une sauce anglaise appelée « Marmite » disponible dans certaines grandes surfaces.

La vitamine B12 est également trouvable dans les yaourts de soja, lait de soja, certains jus de fruit, céréales).

Cette vitamine est indispensable pour le bon fonctionnement de la moelle osseuse (qui fabrique les cellules du sang).

Pour trouver la vitamine B12 en commande, rendez-vous sur notre site.



Pour plus d'informations, contactez Animal Destiny  
[Animal.Destiny@yahoo.com](mailto:Animal.Destiny@yahoo.com)

Merci de découper ce bulletin et de le renvoyer à l'adresse ci-dessous.

- Oui**, je souhaite recevoir ..... tract(s) identiques pour en parler autour de moi.
- Oui**, je souhaite militer avec Animal Destiny et devenir membre gratuitement (j'inscris mes coordonnées).
- Oui**, je souhaite recevoir les actualités de l'association par mail et j'inscris mon adresse e-mail :

.....@.....

Nom : ..... Prénom : .....

N° : ..... Rue : .....

Code : ..... Ville : .....

Coupon à envoyer à :

**Animal Destiny**  
28 rue des Bleuets  
56680 Plouhinec  
Tél. : 06-03-25-10-71



Ne pas jeter sur la voie publique.