

Quelques sites à consulter pour trouver des recettes et des idées :

<https://cuisineveganepourdebutant.wordpress.com/>

ou <https://mimivgtalebog.wordpress.com> ou <http://www.100-vegetal.com/>

COMME DE NOMBREUX HUMAINS, DE PYTHAGORE AUX GRANDS PHILOSOPHES ACTUELS EN PASSANT PAR LÉONARD DE VINCI, THOMAS EDISON, VOLTAIRE, ALBERT EINSTEIN ET BIEN D'AUTRES, DÉBARRASSEZ-VOUS DE VOS PRÉJUGÉS.

Pourquoi construire une société végane, et mettre fin au massacre organisé de 1070 milliards d'animaux chaque année ?

- Les humains adultes capables d'agir intentionnellement en conformité avec des principes moraux sont tenus pour moralement responsables de leurs actes.
- Rien ne permet de justifier que notre cercle de considération moral doive s'arrêter à la frontière du sexe (sexisme), de l'origine ethnique (racisme) ou de l'espèce (spécisme).

Peu importe l'origine, le sexe ou l'espèce, les intérêts vitaux sont les mêmes dès qu'il y a quelqu'un qui sent et qui ressent, un sujet individualisé au niveau physique, biologique et psychique qui vit sa vie à la première personne.

Comme les humains, les autres animaux possèdent la capacité de souffrir et surtout un intérêt fondamental à poursuivre la vie qui est la leur. ILS ET ELLES NE NOUS APPARTIENNENT PAS !

Nous sommes omnivores : cela signifie que nous avons la capacité de tirer nos nutriments de sources végétales ou animales, mais en aucun cas que cela soit une nécessité. Avoir simplement la capacité de faire quelque chose ne suffit en rien à la rendre acceptable. *(Le végétalisme a pour avantage subsidiaire d'être une solution des plus efficaces contre la famine, la pollution et la déforestation puisqu'il faut 12 kg de végétaux et 15000 litres d'eau pour produire un seul kilo de viande. L'élevage est responsable de 85 % de la déforestation en Amazonie et pollue plus que tous les transports réunis (avions, trains, bateaux, motos). Pour plus d'informations, voir le film documentaire « Cowspiracy » ou sur : viande.info).*

L'ancienneté d'une pratique ne suffit en rien à la rendre acceptable. Consommer des produits d'origine animale consiste à imposer ses envies futiles à la vie des autres, à mépriser leurs intérêts les plus fondamentaux sans aucune raison valable.



INSÉMINATIONS

MUTILATIONS

MISES À MORT

IL N'Y A PAS DE VIANDE ETHIQUE !

ÉPARGNER LES ANIMAUX EST POSSIBLE, POURQUOI S'EN PRIVER ?

Comprenez pourquoi le bien-être animal est une escroquerie, découvrez la seule solution pour respecter les animaux, et apprenez à dépasser vos préjugés !

QUI EST 269 ?

269 est le numéro d'un veau sauvé de l'enfer de l'élevage-abattage, devenu le symbole d'un mouvement mondial de libération animale. **269** est aujourd'hui un superbe taureau qui coule des jours paisibles dans un sanctuaire.

269 Life France est une association qui lutte pour la prise en compte des intérêts fondamentaux de tous les êtres sensibles, sans discrimination arbitraire. Il est temps de changer notre conception des animaux autres que les humains, et de reconsidérer de manière radicale nos rapports avec elles et eux.

LA VIANDE ÉTHIQUE N'EXISTE PAS : L'EXEMPLE DU BIO

QUELQUES EXEMPLES DE MUTILATIONS AUTORISÉES EN ÉLEVAGE BIOLOGIQUE :

- **Insémination** artificielle,
- **Mise à mort** avec ou sans perforation du crâne (dite « étourdissement »),
- La **castration** des porcelets **sans anesthésie** ou analgésie et l'**écorchage** des veaux,
- L'**épointage** des volailles et l'**ablation de la queue** des agneaux,
- Le **logement des veaux** en cases individuelles la première semaine de leur vie,
- Les **cages de gestation** pour les truies.

Dans le bio, on pratique aussi la séparation des nouveaux nés et de leur mère (filrière du lait maternel) et le broyage des poussins mâles (filrière des œufs). On ne peut pas dire des animaux d'élevage qu'ils sont « faits pour ça », pas plus que les esclaves ne sont faits pour servir leur maître ou que les femmes ne sont faites pour assouvir les désirs des hommes. Les animaux vivent leur propre vie et il n'y a rien d'éthique à leur enlever pour notre simple plaisir gustatif.

POURQUOI LE BIEN-ÊTRE ANIMAL EST UNE ESCROQUERIE ?

Avec la propagande du bien-être animal, tuer des milliards d'êtres sensibles donne l'illusion que leurs intérêts sont pris en compte. Mais consommer des produits d'origine animale, c'est valider le principe de violence envers des êtres sensibles qui ne nous ont rien fait. Il est ridicule de questionner la forme de l'oppression sans remettre en question l'oppression elle-même, d'autant plus que rien ne la justifie.

LE PROBLÈME, CE N'EST PAS LA MÉTHODE D'ÉLEVAGE, LE PROBLÈME C'EST L'ÉLEVAGE !

L'élevage induit nécessairement une relation faussée et malsaine avec les esclaves sur lesquels plane une **peine de mort**. La finalité consiste à trahir la confiance qui aurait pu s'installer : ils et elles sont considérés comme de la matière première à transformer et comme des marchandises. **Les animaux ne donnent pas leur consentement** pour l'appropriation de leurs compétences, de leur vie, de leur corps, de leur système reproductif et de leurs petit-e-s.

La vie des autres animaux ne nous appartient pas & ce qui sort de leur corps ne nous est pas destiné. Le problème, ce n'est pas la méthode d'abattage, c'est le **meurtre prémédité et organisé -donc un assassinat-** bien loin de toute situation de survie ou de légitime défense. **L'hypocrisie du bien-être animal** se sert de la sensibilité, alors comprise comme un détail optionnel à prendre en compte quand la rentabilité économique de l'activité le permet, pour justifier de mépriser les intérêts vitaux des autres animaux.

La sensibilité est un moyen pour assurer la poursuite de l'existence. Qu'il y ait souffrance ou non, chaque être sensible singulier mis à mort subit un dommage irréversible et unique : **la perte de toute possibilité de tirer satisfaction de la vie qui est la sienne.**

LE VÉGÉTALISME EST ADAPTÉ À TOUTES & À TOUS !

VÉGÉTALIENNES, VÉGÉTALIENS ET...

LEILANI MÜNTER
Pilote de course arca



DAVID HAYE
Champion du monde de boxe



CARL LEWIS
9 médailles d'or aux JO



JEHINA MALIK
Bodybildeuse



MEAGAN DUHAMEL
Patineuse artistique



BRENDAN BRAZIER
Athlète



La **position officielle** adoptée par l'AAND (Académie américaine de nutrition et de diététique), la plus grande association de nutritionnistes au monde avec plus de 100 000 membres, affirme, et cela depuis octobre 1987, que : « **bien conçue, une alimentation végétarienne, y compris végétalienne, est saine, adaptée au plan nutritionnel et peut procurer des avantages pour la prévention et le traitement de certaines maladies. Elle est appropriée à toutes les périodes de la vie, en particulier à la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance, l'adolescence, le troisième âge, ainsi que pour les athlètes** ». Ou encore selon les diététistes du Canada, « un régime végétalien sain comporte de nombreux avantages pour la santé, y compris des taux moindres d'obésité, de maladies cardiaques, d'hypertension, d'hypercholestérolémie, de diabète de type 2 et de certains types de cancer ».

Plus d'infos sur www.vegan-pratique.fr (site de L214)

QUOI MANGER (ET NON PLUS QUI MANGER) ?

- **Des céréales** : riz, quinoa, blé, millet, sarrasin, etc.
- **Des légumineuses** : lentilles, pois chiches, fèves, lupin, soja, etc.
- **Des graines** (tournesol, sésame, courge...), des algues, des champignons,
- **Des fruits et des légumes,**
- **Des oléagineux** (arachides, colza, olives...).

Ces aliments contiennent tout ce dont nous avons besoin, en dehors de la vitamine B12 qui est de source bactérienne. Vous pourrez vous régaler de vos plats préférés (burgers, lasagnes, steaks, kebabs, bourguignon, etc.) en version 100 % végétale et serez étonné de voir la grande diversité des alternatives possibles.