



LA RÉALITÉ SUR LES ŒUFS



Manger des œufs tue plus de **100 MILLIONS** d'individus chaque année

rien qu'en France !

Environ **44,9 millions de poules pondeuses** sont assassinées en un an dont **1/3 sont élevées en cage**, ainsi que plus de **50 millions de poussins mâles** qui sont broyés ou étouffés dès l'éclosion, car ils sont considérés comme inutiles. *(Statistique Agricole Annuelle)*

100 %

DE MÂLES BROYÉS

Les mâles considérés comme inutiles et sans plus de valeur que des déchets sont broyés vivants à la naissance.

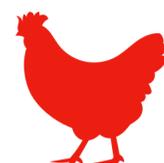
300



ŒUFS PAR AN

C'est **5 fois plus** qu'il y a 60 ans. Un rythme qui les épuise, les rend malades et engendre énormément de **souffrance**.

13



PAR M²

Sur ce minuscule espace, elles se marchent dessus et ne peuvent absolument pas exprimer leurs comportements naturels.

Pourtant, **les poules sont des êtres sentients**, capables de ressentir la douleur et de vivre des émotions. Elles établissent des **interactions sociales complexes avec leurs congénères** et possèdent une conscience qui les pousse à vouloir vivre. **Il est essentiel de reconnaître leur droit à une vie libre et de mettre fin à leur exploitation.**



La vie d'une poule pondeuse

éclosion
abattage
+- 18 mois

espérance de vie
+- 8 ans

première ponte
+- 6 mois

À environ **18 mois**, une poule commence à pondre moins d'œufs. Elle perd donc de la valeur pour l'éleveur qui l'exploite et est **envoyée à l'abattoir**, après avoir vécu l'enfer pendant un dixième de son espérance de vie.



TOUTE CETTE SOUFFRANCE EST INJUSTE

> L'ŒUF QUI CACHE LE SPÉCISME

Le spécisme est l'idéologie selon laquelle l'humain serait supérieur aux autres animaux. Il crée une hiérarchie entre les espèces afin de les exploiter et de les tuer. Les poules sont souvent si discriminées que même les "amis des animaux" (écologistes, végétariens, etc.) négligent totalement la souffrance de ces êtres.

> SUBSTITUER LES ŒUFS

Les œufs sont très faciles à remplacer. En pâtisserie, on peut par exemple utiliser des ingrédients tels que la compote, les bananes ou des graines de lin moulues. Chaque recette possède une version végétale. Il existe également des produits spécialement conçus pour remplacer les œufs comme des briques d'aquafaba ou des mélanges de farines à hydrater. Le site **vegan-pratique.fr** a consacré une page à ce sujet.

> AUCUNE CONSÉQUENCE NÉGATIVE SUR LA SANTÉ

Remplacer les œufs dans notre alimentation n'a **aucune conséquence négative sur la santé**. On peut s'en passer sans se poser de question. D'ailleurs de nombreuses études montrent qu'une alimentation riche en produits végétaux et exempte de produits d'origine animale a des conséquences positives. *(position de l'American Dietetic Association)*

En scannant ce QR code, vous accéderez à un site regroupant les sources des chiffres présentés ici, ainsi que des études scientifiques démontrant qu'une alimentation sans œufs n'a pas de conséquences négatives sur la santé.



> ATTENTION AUX ŒUFS CACHÉS

Les industriels utilisent des œufs dans des produits que l'on ne soupçonne parfois pas, comme les biscuits, les desserts, et même certains pains.

Parfois, ils sont cachés sous des numéros d'additifs (comme l'E1105). Pour les éviter, il est essentiel de lire attentivement les étiquettes et de vérifier les ingrédients des produits que l'on consomme.

