



GUIDE DU VÉGÉTARIEN DÉBUTANT

“

«La grandeur d'une nation et ses progrès moraux peuvent être jugés de la manière dont elle traite les animaux.»
(Gandhi).

”

“

«J'ai très tôt renoncé à la viande et un jour viendra où les hommes tels que moi proscrireont le meurtre des animaux comme ils proscrivent aujourd'hui le meurtre de leurs semblables.»
(Léonard de Vinci)

”

SOMMAIRE

- 5** **LE VÉGÉTARISME**
DÉFINITIONS
- 9** **LE VÉGÉTARISME ET VOTRE SANTÉ**
QUE DIT L'OMS?
- 29** **LE VÉGÉTARISME ET L'ENVIRONNEMENT**
SAUVONS NOTRE PLANÈTE
- 37** **LE VÉGÉTARISME ET LES ANIMAUX**
PROTÉGEONS NOS ANIMAUX
- 43** **QUI SONT LES VÉGÉTARIENS CÉLÈBRES ?**
- 46** **LES BONNES NOUVELLES**

Bonjour mes supervégétarien-nes !

Je vous remercie d'avoir téléchargé ce guide pour devenir végétarien ou du moins pour en savoir un peu plus sur ce régime alimentaire.

L'idée de ce guide est de vous résumer les principaux bienfaits de l'alimentation végétarienne sur votre santé, sur l'environnement et enfin sur les animaux.

Ce guide est assez succinct et imagé afin de faciliter la lecture. Toutes les informations ont été sourcées dans différents livres, articles et documentaires que j'ai pu lire.

Vous trouverez la liste de mes sources au fil du document afin que vous puissiez approfondir les sujets que vous souhaitez.

**A SAVOIR, JE NE SUIS NI SCIENTIFIQUE NI NUTRITIONNISTE MAIS
BLOGGEUSE ET IMPLIQUÉE À PRENDRE SOIN DE NOUS ET DE
NOTRE ENVIRONNEMENT 😊**



Qu'est ce que le végétarisme ?

Les grandes définitions

Vous êtes peut-être perdu avec toutes les définitions concernant les régimes alimentaires ?

Avec ou sans œuf ? Sans viande mais avec du poisson ?...

Voici les 3 catégories :

VÉGÉTARIEN :



LAIT



OEUFS



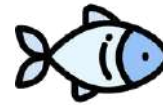
MIEL



FRUITS ET
LÉGUMES

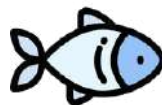


VIANDE



POISSON ET FRUITS DE MER

VÉGÉTALIEN OU VEGAN :



Quelle est la différence entre végétan et végétalien ?

Le végétan va avoir le même régime que le végétalien.

La différence se fait sur le mode de vie, un végétan ne consomme ou n'utilise pas de **produit issu des animaux ou de leur exploitation** (laine, cuir, fourrure, soie ou encore les médicaments ou produits de beauté testés sur les animaux, équitation, animaux domestiques, cirques, zoo...).

FLEXITARIEN :



LAIT



OEUFS



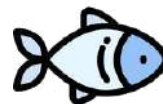
MIEL



FRUITS ET
LÉGUMES



VIANDE



POISSON ET FRUITS DE MER

Le flexitarien ou végétarien souple va être conscient des bienfaits du régime végétarien mais va **de temps en temps faire des exceptions** en fonction de divers événements sociaux entre autres. (Repas de Noël, mariage, anniversaire, rdv client...).

En revanche au quotidien il reste végétarien.



A SAVOIR



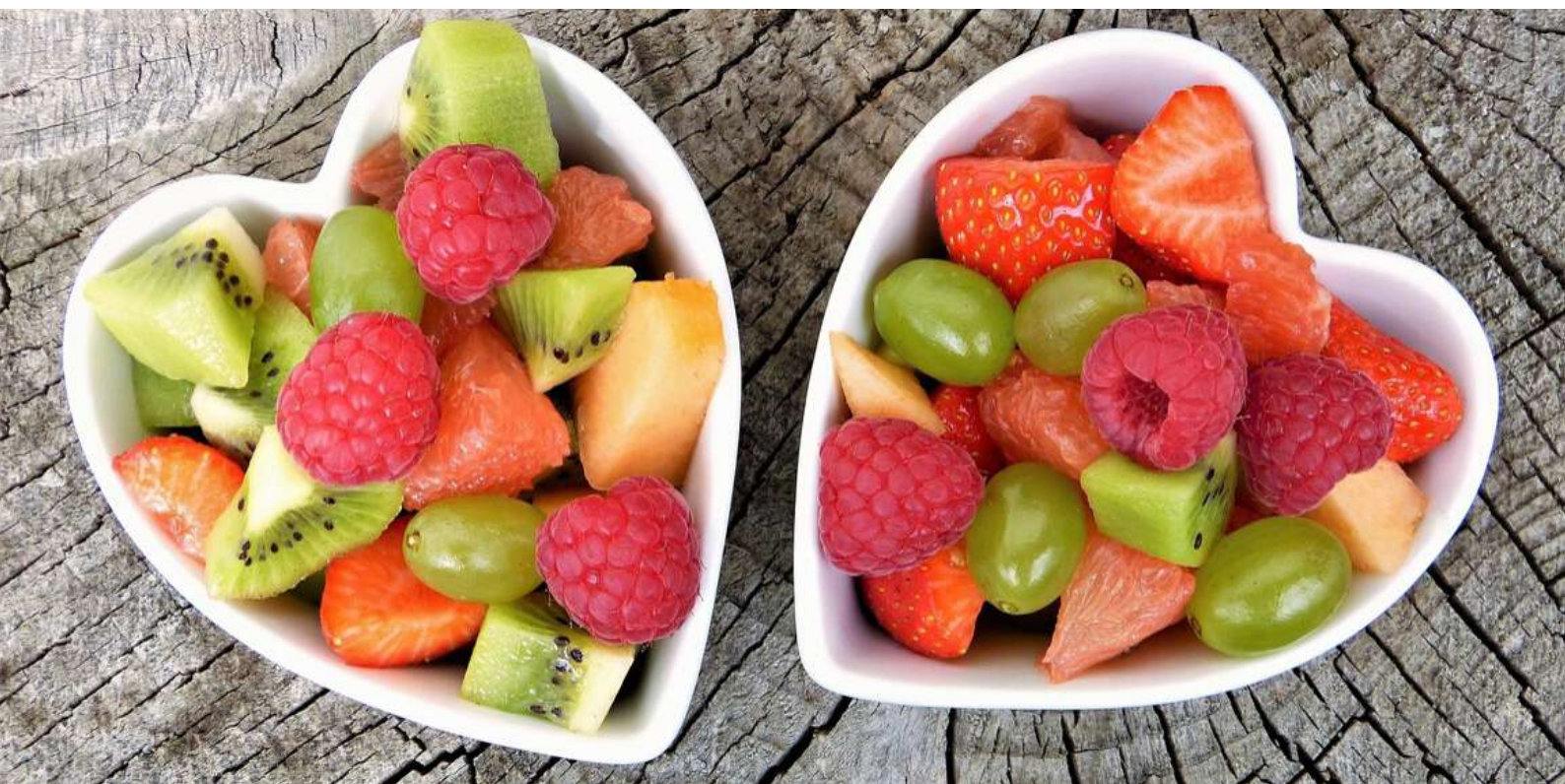
L'Inde est le premier pays végétarien au monde et le végétarisme est lié à la religion. Il interdit aussi la consommation d'œufs.

70 %

Des végétariens dans le monde sont indiens



Le végétarisme et votre santé



Que dit l'OMS – Organisation mondiale de la santé ?

« Régime alimentaire, nutrition et prévention des maladies chroniques »

1

Consommer moins d'aliments très caloriques, en particulier les aliments riches en graisses saturées* ou trans** et en sucres, et avoir une activité physique régulière.

2

Consommer des graisses insaturées*** : les acides gras insaturés se retrouvent principalement dans les produits d'origine végétale et sont essentiels pour la santé. Et consommer moins de sel.

3

Manger des fruits, des légumes et des légumineuses et opter pour une alimentation végétarienne. Ce type de consommation est non seulement plus sain mais il est aussi plus favorable à l'environnement et au développement durable.

**Beurre, crème, graisse de porc, d'oie, de bœuf ou de canard, huile de coco, huile de palme etc.*

***Les acides gras trans peuvent être naturels ou technologiques :*

-Naturel = Viande et produits laitiers

-Technologique = plats préparés, confiseries, biscuits, viennoiseries, pâtes à tarte, pâtes à tartiner, chocolats commerciaux, pâtisseries commerciales, céréales, barres granolas, beurre d'arachide (non naturel), margarine...

Ou lors de la cuisson des huiles végétales

**** Les graisses insaturées, dit "bonnes graisses" contiennent des oméga 3,6,9. Huile de lin, épinards crus, noix, graines de lin, avocats, fruits à coque, huile d'olive (qui en contient 70%) et d'arachide naturel.*



**J'aime la côte de bœuf
et
les saucisses au barbecue !**

Pourquoi m'en priver ?

Premièrement sachez que :

**LA VIANDE ROUGE EST CLASSÉE COMME PROBABLEMENT
CANCÉROGÈNE POUR L'HOMME PAR L'OMS (GROUPE 2A).**

Cela signifie qu'il y a une corrélation entre la consommation de viande rouge et le développement de cancer colorectal (**Sexy**).

Qu'est ce qui est considéré comme de la viande rouge ?

- Le bœuf,
- Le veau,
- Le porc,
- L'agneau,
- Le mouton,
- Le cheval et
- La chèvre.



Deuxièmement la viande transformée,

Que veut dire "viande transformée"?

C'est à dire qu'elle a été transformée soit par :

- **Salaison,**
- **Maturation,**
- **Fermentation,**
- **Fumaison,**
- Ou d'autres processus mis en œuvre pour rehausser sa saveur ou améliorer sa conservation comme :

Le Hot dog, le jambon, les saucisses, le corned-beef, les lanières de bœuf séché, les viandes en conserve, les préparations et sauces à base de viande.

La plupart des viandes transformées contiennent du porc ou du bœuf, mais elles peuvent également contenir d'autres viandes rouges, de la volaille, des abats ou des sous-produits carnés comme le sang.

Tout ça s'appelle de la viande transformée.

LA VIANDE TRANSFORMÉE EST CLASSÉE COMME CANCÉROGÈNE POUR L'HOMME (GROUPE 1).

Cela signifie qu'il est prouvé scientifiquement que la **viande transformée** **provoque le cancer colorectal** chez l'homme **MIAM MIAM MIAM**

Cliquez [ICI](#) pour avoir tous les articles.



Manger moins de viande, c'est bon pour le cœur.

Une étude publiée en janvier 2013 par l'université d'Oxford est venue renforcer cette affirmation.

En se basant sur les données sanguines transmises par 45 000 britanniques âgés de 50 à 70 ans, elle conclut que :

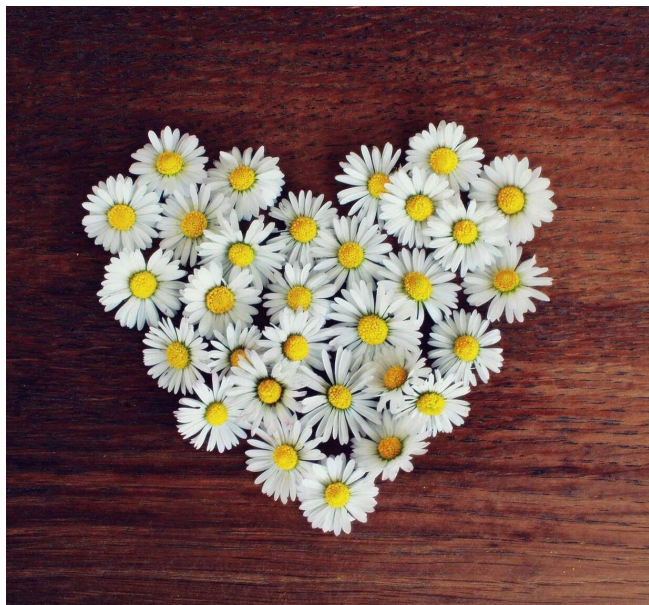
1

Les végétariens ont 32% de risques en moins que les non-végétariens d'être victimes d'une maladie coronarienne*.

*Maladie qui touche les artères

2

Les végétariens ont un taux de "mauvais" cholestérol et un indice de masse corporelle (rapport poids-taille) plus faible.



QU'EN EST-IL DU FER ?



A quoi sert le fer ?

Le fer permet le **transfert de l'oxygène** vers les muscles.

Cet antioxydant participe à :

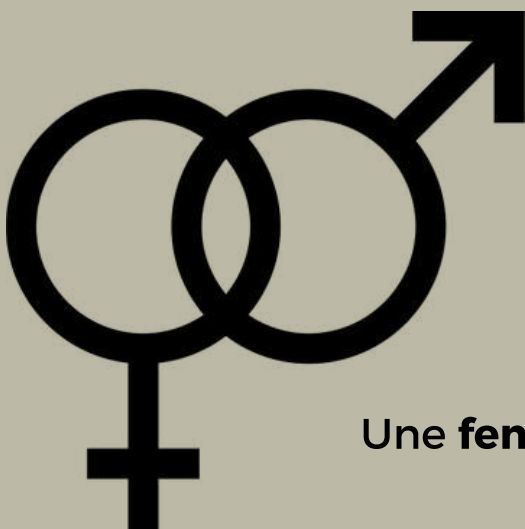
- La **désintoxication** des médicaments, des pesticides, des polluants et synthétise de la catalase, une enzyme capable de contrer les radicaux libres (molécules toxiques qui sont à l'origine du vieillissement prématuré de nos cellules).

Mais attention, le fer peut s'accumuler au fil du temps dans l'organisme particulièrement chez les non-végétariens car l'absorption du fer héminique n'est pas régulée.

Le **fer en excès est un facteur de croissance pour les bactéries**, les virus, les champignons, les parasites et les cellules cancéreuses.

En tant que végétarien(ne) il faut **redoubler d'attention sur notre apport en fer**, et d'autant plus chez les femmes (règle, grossesse), les enfants et les sportifs de « longue durée » comme les marathoniens.

Quels sont nos besoins journaliers en fer ?



Un **homme** adulte a besoin de :

11 mg

Une **femme*** adulte a besoin de :

16 mg

*régulée et avant la ménopause

Où trouver du fer dans les végétaux ?

Quantité de fer en milligramme (mg) pour 100g de différents aliments

Source : ICI .



Algue nori
234 mg



Plantes aromatiques
séchées
55 à 124 mg



Cacao en poudre
48,5 mg



Tomates séchées
9,89 mg



Pain multi-céréales
9 mg



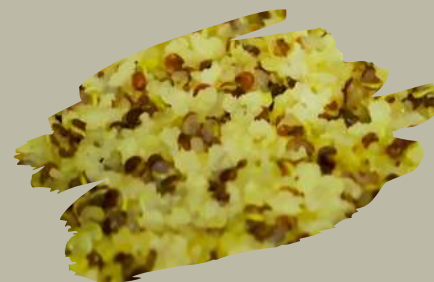
Haricots blancs
7,94 mg



Lentilles
6,51 mg



Pois chiches
5,36 mg



Quinoa
4,57 mg



Levure de bière
4,1 mg



Epinard
3,61 mg



Amandes
3,46 mg

Qu'est ce que les acides aminés ?

Les **acides aminés** sont des **molécules** qui se lient ensemble pour former les protéines, des macronutriments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme et sont **essentiels** pour tous les processus métaboliques résultants des propres protéines de l'organisme.

La tâche la plus importante des acides aminés est le transport de nutriments ainsi que l'optimisation de leur stockage.



Il y a 8 acides aminés essentiels pour l'homme.
 Les voici ci-dessous avec l'endroit où nous pouvons les trouver.

Les 8 acides aminés essentiels (pour l'adulte)

	Leucine	Isoleucine	Valine	Phénylalanine	Thréonine	Méthionine	Lysine	Tryptophane
 Oeufs	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Volaille	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
 Viande rouge	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
 Poisson	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
 Fromage	✓		✓	✓	✓	✓		✓
 Soja	✓	✓	✓	✓			✓	
 Céréales (blé, riz, maïs)		✓				✓	✓	✓
 Légumineuses (haricots, lentilles)		✓	✓	✓		✓	✓	
 Fruits à coque (amande, noix)		✓		✓				✓

Les vertus des acides aminés

Les acides aminés ont des fonctions très différentes. Chaque acide aminé a un impact différent sur l'organisme, et est fourni par toutes sortes d'aliments différents.

Les principales tâches des acides aminés sont :

1

Le contrôle des processus de croissance dans le corps,

2

La protection contre les maladies et les toxines,

3

Le bon fonctionnement du métabolisme.

L'apport suffisant en acides aminés est essentiel, et une carence en ces mêmes acides aminés peut aussi affecter nos performances et notre bien-être.

Cela peut créer des hausses de tension, une insuffisance cardiaque, une humeur maussade, le manque de concentration, mais aussi une difficulté ou absence de régénération après des activités sportives.

Les acides aminés sont aussi responsables du transport d'oligo-éléments comme le fer, le zinc et le cuivre.

Le mythe des protéines

Lorsque l'on devient végétarien, **la question des protéines se pose très vite.**

Dans notre éducation alimentaire, les protéines se trouvent dans les viandes, poissons et œufs.

Egalement dans les fromages mais leur grande quantité de graisse en font des aliments à consommer avec modération.

Heureusement, quelques recherches vous apprennent vite qu'il existe des **protéines végétales** que l'on trouve dans les céréales, les légumineuses et les oléagineux.

Seulement, **contrairement aux sources animales, ces sources ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels.**

Il faut donc combiner les sources et manger céréales et légumineuses à chaque repas.

Mais où trouver les protéines dans les végétaux ?

Quel est mon besoin en protéine quotidien ?

Où trouver des protéines ?

Les protéines se trouvent dans toutes les légumineuses, céréales et oléagineux.

Les légumineuses = Lentilles, pois chiches, soja, haricots secs, fèves et pois cassés.

En plus d'être riches en protéines elles sont nourrissantes, peu coûteuses et faciles à conserver.



Contrairement à ce qui est généralement dit il n'est pas obligatoire de les associer à des céréales chaque fois dans tous les repas pour avoir tous les acides aminés nécessaires.

En revanche, les études montrent qu'il est conseillé de manger et des légumineuses et des céréales dans la même journée.

Les fruits oléagineux : Noix de pécan, noix du Brésil, noix, amandes, noisettes, pistaches, noix de cajou, graines de sésame, pignons de pin.



En plus d'être une très bonne source de protéines, ils sont riches en calcium, fer, zinc et magnésium.

Les céréales : blé, seigle, orge, avoine, maïs, riz, millet...

Sont pleins de minéraux, oligo-éléments, vitamines du groupe B et E et de fibres.

ATTENTION AUX EXCES DE PROTEINES.

En moyenne **les français non-végétariens absorbent trop de protéines** et cela peut avoir des conséquences irréversibles sur la santé :

- **Troubles rénaux** : plus il y a de protéines ingérées plus les reins travaillent car ils doivent évacuer toute l'azote qui ne lui est pas nécessaire.
- **Cancer** : les personnes consommant régulièrement de la viande sont plus exposées au cancer du côlon.

En 1997, un rapport du World Cancer Research Fund et de l'American Institute for Cancer Research ont établi un lien entre les protéines et certains types de cancer.

- **Ostéoporose et calculs rénaux** : Les régimes riches en protéines animales entraînent une excrétion de calcium supérieure à la normale par l'urine, cela augmente donc le risque d'ostéoporose.

Les pays à basse consommation de protéines animales constatent moins de cas d'ostéoporose, de fracture de la hanche et de calculs rénaux.



Quels sont nos besoins en protéines ?

Pour une personne en moyenne **0,8 g de protéines par kilo de poids corporelle**.

Une personne de 60 kilos doit donc consommer 48 g de protéines par jour.

Le légume le plus protéiné est :

- **L'édename,**

Il contient 18 grammes de protéines par tasse.

Faites bien attention en revanche qu'il ne soit pas génétiquement modifié et ne contienne pas de pesticides, il faut donc **choisir de l'édename de culture biologique et sans OGM.**



Il y a le **tempeh** qui est du soja fermenté et qui fournit 16 grammes de protéines par portion de 85 grammes.

Le **houmous** est un très bon apport en protéines (cf. ma recette), **beurre d'amande ou d'arachide** puis le **yahourt grec**, sans gras est un des yahourt le plus riche en protéines, 10 grammes pour une portion de 100g. Soyez vigilants quant aux sucres ajoutés.

L'alimentation végétarienne doit être suivie de manière équilibrée pour éviter les carences et favoriser des apports optimaux en nutriments.

Ne laissez pas le marketing vous guider dans vos achats avec les mentions végétarien ou végan alors qu'ils n'ont pas de raison de ne pas l'être.

Et la vitamine B12 ?

La vitamine B12 est souvent citée comme étant une grande carence chez les végétariens, beaucoup de non-végétariens pensent à tort que les végétariens sont carencés.

Qu'est-ce que la vitamine B12 et où la trouver ?

La B12 est une des huit vitamines du groupe B, elle est **présente dans le sol ou dans le tube digestif de certains mammifères herbivores.**

Donc l'apport en vitamines B12 est essentiellement assuré par la consommation de viande ou de **lait.**

Pourquoi la vitamine B12 est essentielle pour le bon fonctionnement de notre corps ?

La vitamines B12 sert à :

- Entretenir le sang et favoriser nos défenses immunitaires,
- Favoriser la cicatrisation,
- Entretenir le système nerveux : stress, fatigue, vigilance, sensations,
- Eviter une anémie : baisse du nombre de globule rouge.

Comment savoir si on est carencé ?

- Sensations de fourmillement,
- Engourdissement sans raison,
- Diminution de la sensibilité à la douleur ou à la pression.



Il est très important de faire des tests en laboratoire pour savoir si vous êtes carencé dans la premier année de votre nouvelle habitude alimentaire.

Où trouve-t-on de la vitamine B12 dans l'alimentation végétarienne ?

Les végétariens tirent leur B12 en quantité limitée dans des laits végétaux, des desserts au soja, de la levure alimentaire et des céréales de petit-déjeuner.

Aliment	Mcg/100g	% de l'apport quotidien Recommandé chez l'adulte
Camembert	3.1	103%
Emmental	3.1	103%
Jaune d'œuf	2.0	67%
Edam	2.0	67%
Gouda	1.9	63%
Mozzarella	1.3	43%
Fromage frais >10% mat grasse	1.0	33%
Fromage blanc	0.9	30%
Cottage cheese	0.7	23%
Lait de chèvre	0.5	17%

La production de vitamine B12 est très majoritairement destinée aux animaux d'élevage afin d'optimiser leur croissance à des fins de rentabilité.



Attention la spiruline, la chlorelle et les algues nori sont régulièrement présentées comme des sources de vitamine B12.

Bien qu'elles puissent en contenir, les études existantes démontrent que **la spiruline ne fonctionne pas comme source de B12** sur l'espèce humaine, pas plus que le nori.



Afin d'avoir un apport idéal en vitamine B12 il est donc **essentiel de prendre des compléments alimentaires**. Attention à bien choisir son type de vitamine B12.

L'**OMS recommande l'Hydroxoco-balamine** du fait de sa **grande biodisponibilité**.

Source : ICI





Le végétarisme et l'environnement



Cette partie est celle qui me touche le plus car l'impact qu'ont les consommateurs de viande et de poisson sur notre planète est très impressionnant.

Asseyez-vous, les chiffres sont vertigineux !

J'ai privilégié des graphiques créés par l'Organisation pour l'Alimentation et l'Agriculture des Nations Unies (FAO).

Selon cette organisation les principales sources d'émissions sont :

1. La **production et le transport pour l'alimentation animale**,
2. Le méthane issu de la **digestion des ruminants**.



a. Les émissions de CO²

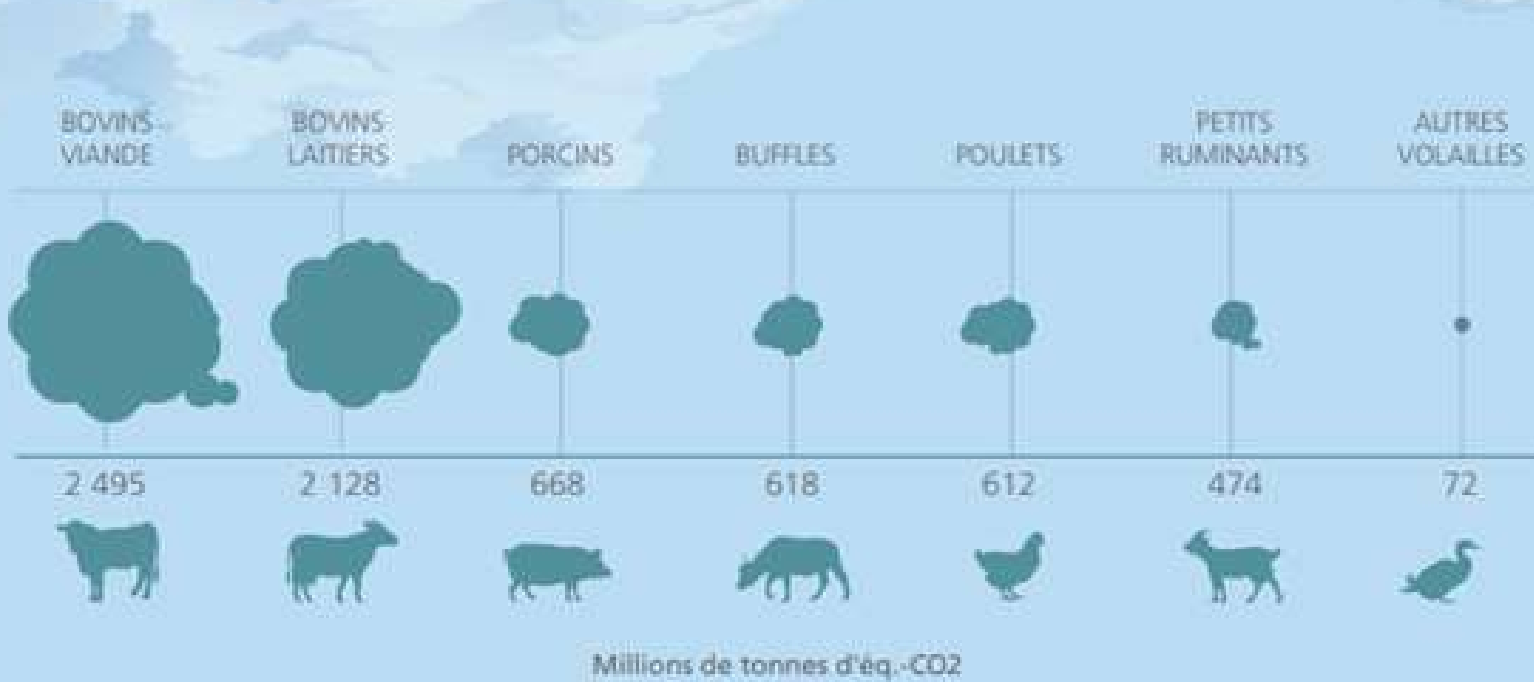
Répartition régionale des émissions issues de l'élevage



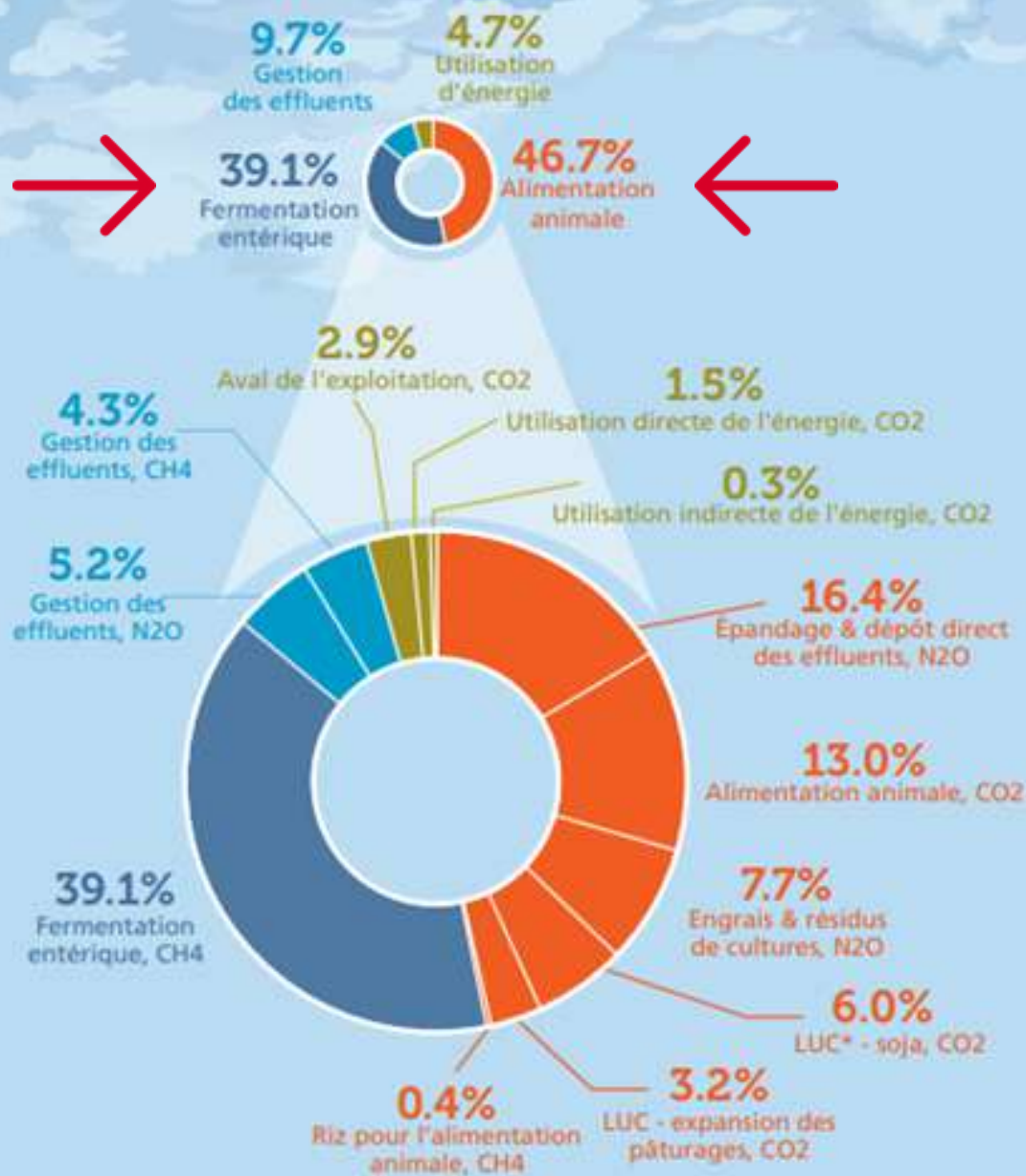
Source: www.fao.org/gleam

Les chiffres sont exprimés en millions de tonnes d'équivalent CO₂, on remarque une large part de responsabilité de l'élevage de bovins et de l'industrie laitière.

Intensités d'émission par produit au niveau mondial



Sources d'émissions dans les filières de l'élevage



*LUC = Changement d'usage des sols (Land use change)



Qu'est ce que la fermentation entérique ?

La fermentation entérique est le **processus de digestion des ruminants** émettant du méthane. = **Pet de vache**

Le méthane retient 84 fois plus de chaleur que le CO_2 .



Si vous souhaitez avoir plus d'informations sur ce sujet je vous recommande grandement le Rapport « l'élevage et le changement climatique » publié en 2016

Cliquez pour le télécharger : <http://www.fao.org/3/a-i6345f.pdf>



b. La pollution de l'eau :

Les principales sources de pollution de l'eau sont :

1

Les déchets d'origine animale,

2

Les antibiotiques et les hormones,

3

Les produits chimiques des tanneries,

4

Les engrais et pesticides utilisés pour les cultures des champs.

Il faut jusqu'à **15 000 litres d'eau** pour obtenir
1 kg de bœuf nourri aux céréales
alors que
la production d' **1 kg de blé** nécessite
1 000 à 2 000 litres d'eau !

La consommation d'eau pour produire les aliments ci-dessous est vertigineuse :

Pour produire **1 tranche de jambon** soit environ 50 g il faut 300 litres d'eau ce qui revient à tirer **25x la chasse d'eau**.

- Pour produire **1 kg de poulet** il faut 4 300 litres d'eau ou **22 bains**.
- Pour produire **1 kg de bœuf** il faut 15 000 litres d'eau ou **75 bains**.

Je vous laisse méditer dans votre prochain bain 😊

c. La déforestation

Selon Greenpeace, **l'élevage bovin est responsable de 80% de la déforestation amazonienne**, soit **14%** de la déforestation annuelle de la planète.

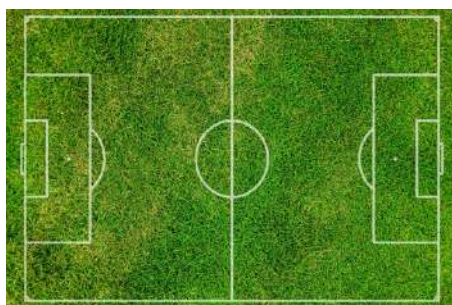
Pour produire **1 kg de protéine animale** il faut fournir entre **7 kg et 12 kg de protéines végétales** aux animaux (blé, avoine, soja...)

La déforestation a causé la disparition de 60% des populations d'animaux sauvages.

70% de la surface agricole mondiale est utilisée par l'industrie de la viande et des produits laitiers.



La déforestation en 2017 = 1 terrain de foot par seconde





Le végétarisme et les animaux



Contre toutes croyances, **les animaux que nous mangeons sont dotés d'une grande sensibilité**, ils ressentent des émotions tel que l'amour, la tristesse, la colère, l'anxiété, la joie ou la peur selon professeur Annie Potts.

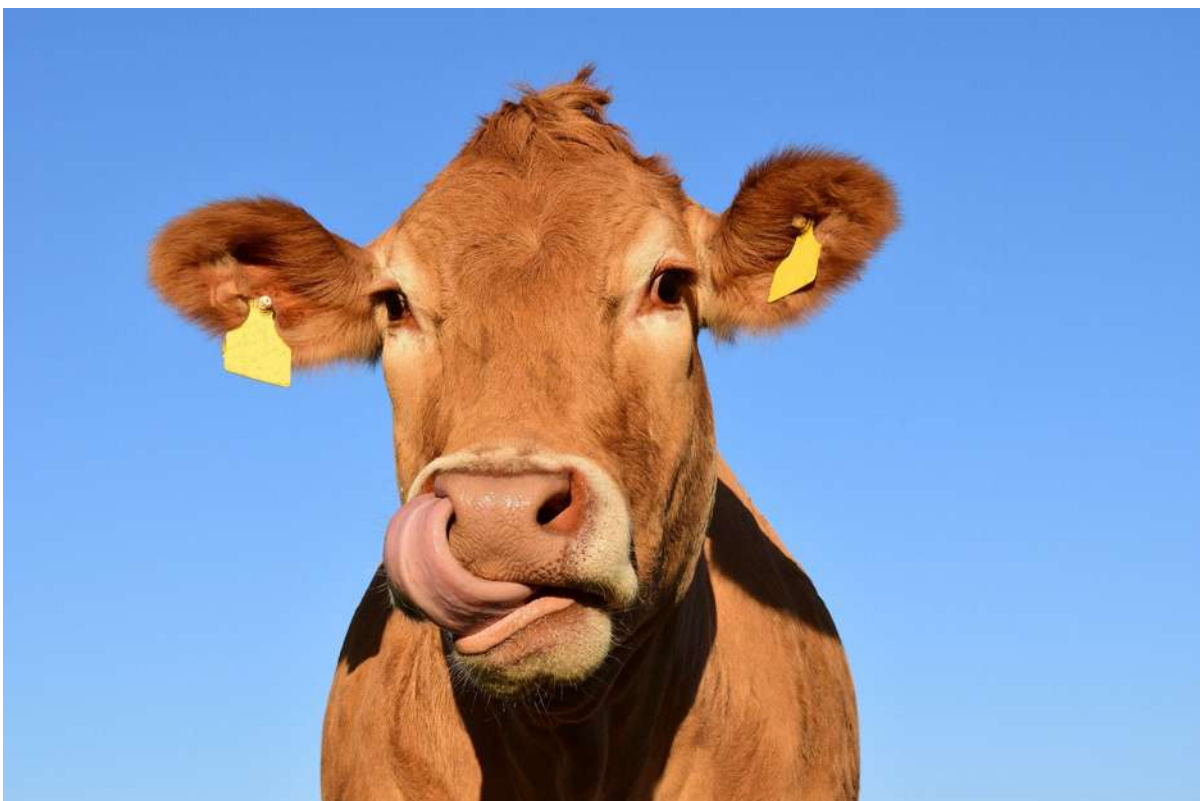
a. Les vaches

Environ **300 millions de vaches** sont abattues chaque année en France, elles sont **automatiquement séparées de leurs veaux à la naissance**.

Si une vache laitière ne produit pas assez elle est envoyée à l'abattoir.

Les vaches sont des animaux **dotés d'une intelligence et d'une gentillesse** incroyables, elles reconnaissent les humains gentils avec elles.

Elles sont capables d'**anticiper des événements en fonction de leur expérience**, mettent en place des **stratégies pour protéger leurs proches**.



b. Les cochons

Les cochons/porcs sont les **animaux les plus consommés par les français**. **24 millions de cochons sont tués dans les abattoirs chaque année en France.**

95% grandissent dans les hangars sans possibilité d'accéder à l'extérieur.

Ils subissent de multiples **mutilations en élevage** comme la castration, la coupe de la queue et le meulage des dents, ces opérations douloureuses sont pratiquées à vif dans la plupart des élevages porcins.

Les cochons sont des **animaux sensibles, curieux et intelligents**, ils ont besoin de **vivre en groupe**, ce sont des animaux sociaux qui ont besoin d'un **environnement stimulant**.

Le ministre de l'agriculture a annoncé que la castration des porcelets à vif, ainsi que le claquage qui a pour but de les tuer, seraient bientôt interdits. Youhou !!

Il est déjà prohibé de claquer des porcelets de manière routinière pour des motifs de rentabilité, de même qu'il est par principe interdit de couper les queues des porcelets systématiquement.



c. Les volailles / poulets

Les poulets de chair sont, en nombre, les premières victimes de l'élevage en France.

Malgré une baisse de la consommation de viande en France -12% au cours des 10 dernières années celle des poulets poursuit son ascension (+40% en 10 ans).

Les conditions d'élevage des poulets sont les plus alarmants.

83% des poulets sont en élevage intensif et sont enfermés, subissent des restrictions comportementales et des croissances accélérées.

Ils sont en moyenne 22 par mètre carré et leur litière n'est pas changée en 35 jours de vie.

Les poules sont les **animaux les plus domestiqués** dans le monde et **éprouvent une large palette d'émotions comparables à celles des humains** comme la joie, l'ennui ou la frustration.

Comme tous les oiseaux, elles aiment se percher, ont besoin d'étendre leurs ailes, de courir, de voleter et de s'étirer. Elles consacrent des heures à explorer leur terroir.



d. Les moutons

Les moutons ont une **grande sensibilité**, ils sont capables de reconnaître et mémoriser des visages, ou des congénères disparus pendant plusieurs années et **ne suivent pas bêtement un troupeau**, ils ont des caractères très marqués et individuels.

500 millions de moutons sont tués chaque année et leur mort est généralement faite par l'abattage sans étourdissement



e. Les poissons

Il y a entre 1 000 et 2 500 milliards de poissons qui sont tués chaque année, la plupart du temps ils sont **pêchés involontairement** et sont donc **relâchés dans la mer souvent morts**.

Par exemple, lorsque des bateaux de pêche partent pour la récolte de la crevette, ils étendent des filets de plusieurs kilomètres pour attraper un maximum de crevette. Mais la maille d'un filet de crevette prend évidemment toutes les autres espèces d'animaux dans son filet.

Une fois sur le bateau les poissons sont rejetés dans la mer/océans soit mort soit agonisants.

86% des poissons vendus en supermarché viennent de **la surpêche**.

Les poissons disposent d'une mémoire à long terme et **ressentent la douleur de la même manière que les mammifères**.



Qui sont les célèbres végétariens ?

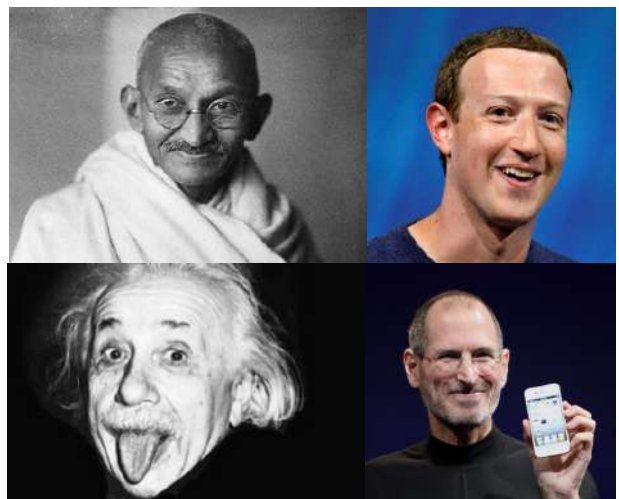
Les acteurs :

- Leonardo DiCaprio
- Kate Winslet
- Nathalie Portman
- Cameron Diaz
- Eva Longoria
- Jessica Biel
- Katie Holmes
- Orlando Bloome
- James Cameron
- Ryan Gosling
- Anne Hathaway
- Brad Pitt
- Penelope Cruz
- Johnny Depp



Les hommes d'affaires et grandes personnalités mondiales

- Bill Clinton
- Steve Jobs
- Gandhi
- Albert Einstein
- Marc Zuckerberg



Les chanteurs :

- Vanessa Paradis
- Mylène Farmer
- Arielle Dombas
- Myley Cyrus
- Jason Derulo
- Chris Martin
- Beyoncé et Jay-Z
- Pink
- Tina Turner
- Bob Dylan
- Paul McCartney
- David Bowie
- John Lennon
- Michael Jackson
- Prince
- Whitney Houston
- Michel Sardou

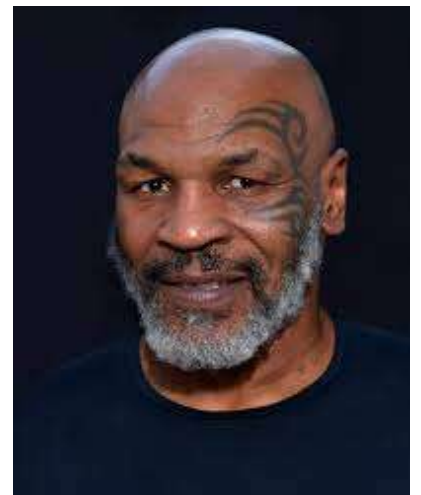


Les sportifs :

- Carl Lewis (9 médailles d'or aux JO en sprint et saut)
- Dave Scott (6 fois champion du monde d'Ironman)
- Mike Tyson (champion du monde de boxe légendaire)
- Venus et Serena Williams (Les plus grandes joueuses de tennis)
- Patrick Baboumian (bodybuilder et homme le plus fort du monde)
- Sylvie Guillem (meilleure ballerine du monde, danseuse étoile)
- Scott Jurek (ultra-marathonien et trail et d'ultra fond américain)
- Surya Bonaly (une des plus grande patineuse mondiale)

Il y en a encore pleins d'autres et cette liste est donnée à titre indicatif et peut contenir des erreurs en raison des changements de parcours de chacun.

Selon une enquête publiée par le British Medical Journal, les enfants au QI élevé ont plus de probabilités de devenir végétariens à l'âge adulte.



Les bonnes nouvelles

Selon L214 73% des français sont favorables à ce que la viande, les œufs, les laitages et le poisson issus de l'élevage intensif soient exclus de la commande publique (cantines scolaires, restauration collective...).

66% sont favorables à la mise en place d'alternatives végétariennes quotidiennes dans les cantines scolaires et 64% favorables à 2 repas végétariens par semaine dans les cantines scolaires de leur commune.

88 % des Français sont contre l'élevage intensif et

87 % sont défavorables aux méthodes de production ne laissant aucun accès à l'extérieur aux animaux (sondage YouGov 2019 pour L214).

89 % des Français sont défavorables à l'élevage des cochons sur un sol en béton sans paille et

87 % à l'élevage des cochons dans des bâtiments fermés sans accès à l'extérieur (sondage YouGov 2017 pour L214).

85 % des Français sont quant à eux défavorables aux mutilations pratiquées sur les cochons (coupe des queues, meulage des dents, castration pour les mâles), selon le même sondage.

Le marché végétarien et végan a augmenté de 24 % en 2018

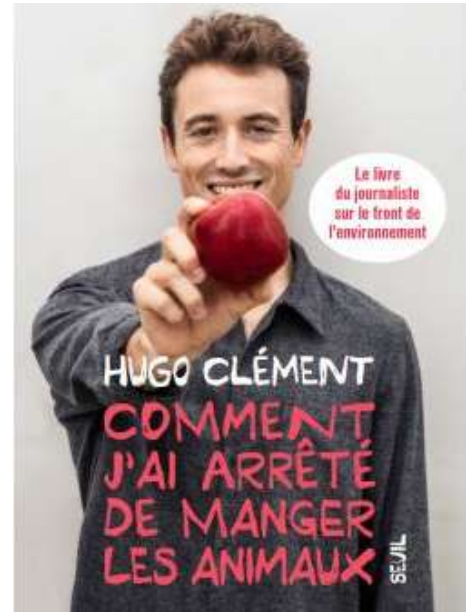
Je vous conseille le livre d'**Hugo Clément** :

"Comment j'ai arrêté de manger les animaux."

Ce livre a été le déclic pour changer mes habitudes alimentaires !

Voici le lien pour l'acheter :

<https://livre.fnac.com/a12981663/Hugo-Clement-Comment-j-ai-arrete-de-manger-les-animaux>



Voici aussi les différents films sur Netflix qui sont très marquants :



- **What the Health**
- **The Game Changers**
- **Cowspiracy**
- **Okja**



Nous sommes, au moins à un moment, tous contradictoires, il faut juste l'être en connaissance de cause et ne pas se chercher d'excuses mais juste raréfier ces contradictions et si possible au fur et à mesure les supprimer.

**"La voiture polluée, tout le monde le sait,
mais un steak, tout le monde ne le sait pas !"**

Je vous remercie d'avoir pris le temps de lire le document jusqu'au bout !

J'espère que celui-ci vous a plu,
envoyez moi vos commentaires par mail à
chloe@supervegetarienne.com

Je serais ravie d'échanger avec vous :)

A bientôt pour de nouvelles recettes !!!



Thank You!