

ET S'IL Y AVAIT UNE SOLUTION UNIQUE À TOUS LES MAUX DE LA PLANÈTE ?

"Rien ne pourra être plus bénéfique
à la santé humaine
ni accroître les chances de survie
de la vie sur la Terre,
qu'une évolution vers un régime végétarien."

Albert Einstein (1879-1955)
Physicien allemand, Prix Nobel en 1922,
père de la Théorie de la Relativité

*56 milliards d'animaux d'élevage tués chaque année.
Voici quelques informations, recherches,
études et chiffres
qui prouvent qu'Einstein avait raison.*

PRÉFACE

Quel est le but de ma Vie ?
Une question que je me suis posée...
Comment ma vie peut-elle avoir le plus d'impact positif
sur la planète et ses habitants ?

Comment sauver des millions de vies
sans être médecin ou travailleur humanitaire...
Comment sauver la planète, ses animaux, ses océans,
ses glaciers, ses forêts et son atmosphère
sans être biologiste, physicien, chef d'état ou milliardaire...

Et bien aussi étrange que cela puisse paraître,
... il suffit de cesser de manger des animaux.

Je vous souhaite de faire dans vos vies les meilleurs choix
pour vous et pour les autres.

Bonne Lecture.

APERÇU

Voici 5 pages qui vous donnerons un bref aperçu du contenu de ce mémo.

RECHAUFFEMENT CLIMATIQUE

✚ La première cause du réchauffement climatique est la consommation de viande. Selon le *Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat de l'ONU*, l'industrie de la viande est responsable pour 18 % des gaz à effet de serre, soit **plus** que la totalité des transports terrestres, aériens et maritimes réunis.

✚ **Le méthane est responsable pour la moitié du réchauffement climatique** à cause humaine. Le principal émetteur de méthane est l'agriculture. **85 % du méthane émis par l'agriculture vient de la digestion des animaux d'élevage.** Et les 15 autres % proviennent des émanations des déchets (excréments) de ces mêmes animaux. [Le méthane est 72 fois plus puissant que le CO2 en terme d'effets de serre sur une période de 20 ans]
Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO)
http://rainforestweb.org/Rainforest_Information/Species_Extinction/?state=more

✚ "Si aucune action n'est prise avant 2012, il sera trop tard. Ce que nous ferons dans les 2 ou 3 prochaines années déterminera notre futur. C'est le moment décisif."
Dr Rajendra Pachauri, Président du GIEC de l'ONU (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat).

✚ Si on arrête de manger de la viande pendant 1 jour, cela équivaut à retirer 5 millions de véhicules de la circulation.
http://www.meatthetruth.nl/download/20080517_Carbon_Savings_UK.pdf

✚ Les émissions annuelles de gaz à effet de serre d'un mangeur de viande équivalent à conduire une voiture de taille moyenne sur **4758 kms.**
Les émissions annuelles de gaz à effet de serre d'un végétalien bio équivalent à conduire une voiture de taille moyenne sur **281 kms (soit 94% d'émissions de moins).**
Foodwatch pour l'Institut de Recherche Ecologique et Economique en Allemagne

✚ Le CO2 émis pour produire 1 KG de bœuf est équivalent au CO2 émis par une ampoule de 100 W allumée pendant 20 jours.

FORETS

✚ **70 % de la destruction de la forêt amazonienne a pour cause l'industrie de la viande** qui a besoin de terres de pâturage pour le bétail et de champs de soja pour nourrir ce même bétail. (100 espèces animales disparaissent chaque jour de la planète suite à la disparition des forêts)
Rapport de l'ONU « Livestock long shadow »

✚ 24 heures de déforestation libère autant de CO2 dans l'atmosphère que 8 millions de personnes prenant l'avion « Londres - New York ».

✚ Le corail est le premier maillon de la chaîne alimentaire sous marine. Il fait vivre des millions d'espèces. Ce sont de véritables forêts tropicales sous-marines. L'acidification des océans due à l'augmentation des gaz à effets de serre dans l'atmosphère est la principale cause de la mort du corail.
Organisation de Recherche Industrielle et Scientifique du Commonwealth (CSIRO)

ENERGIE

✚ La production d'animaux d'élevage dans les états de l'Oregon, de Californie et de Washington consomme 17 milliards de kilowatts-heures. Avec cette énergie, tous les foyers américains pourraient laisser leurs lumières allumées pendant un mois et demi.

<http://www.commondreams.org/views01/0629-06.htm>

✚ Si les humains passaient d'une alimentation carnée à une alimentation végétarienne, les réserves mondiales de pétrole dureraient 260 ans au lieu des 13 années prévues à l'heure actuelle.

John Robbins « Diet for a new america »

POLLUTION

✚ Plus de 50% des porcs et environ 75 % des volailles sont produits dans les fermes d'élevage industriel.

FAO, 2006, Compassion in World Farming, 2008

✚ Une ferme d'élevage industriel produit 1,6 millions de tonnes de lisiers par an ce qui est davantage de pollution que la ville de Houston au TEXAS qui est la 4^{ème} plus grande ville des Etats-Unis.

US Government Accountability Report

✚ Les fermes industrielles géantes qui peuvent accueillir des centaines de milliers de poulets, porcs, et vaches produisent d'énormes quantités de déchets (40 tonnes d'excréments par seconde !!). Aux Etats Unis, ces **fermes industrielles produisent 130 fois plus de déchets que les humains.**

Natural Resources Defense Council

✚ Environ **50% de la pollution des eaux en Europe est due aux élevages intensifs d'animaux.**

✚ Dans le monde, l'élevage et l'industrie des poules produit en permanence **des milliards de tonnes de fumier** qui depuis longtemps posent des problèmes de stockage, de traitement et de pollution. Les pratiques communes de traitement des déchets des animaux sont souvent inadaptées pour protéger notre eau potable et notre environnement. Les réservoirs de détentions des excréments souvent cassent, fuient ou débordent, laissant s'écouler de dangereux éléments dans les réserves d'eau.

<http://www.nrdc.org/water/pollution/nspills.asp>

EAU

✚ D'ici à 2025, on estime que **2/3 de la population mondiale** vivra dans des zones où l'eau sera un problème modéré ou sévère.

Organisation des Nations Unies

✚ Un rapport plus récent publié par *l'Université de Californie à Davis* révèle que:

- **370 litres** d'eau sont nécessaires pour produire un repas végétalien complet.
- **1250 litres** d'eau sont nécessaires pour produire un plat de poulet.
- **4552 litres** d'eau sont nécessaires pour produire un plat de bœuf

✚ **70 % de l'eau liquide potable mondiale est utilisée par le secteur agricole** et la majeure partie par les animaux que nous élevons pour la viande.

<http://www.worldwatch.org/system/files/EP174A.pdf>

✚ Quand on mange un steak, on "consomme" en moyenne 60 fois plus d'eau que si l'on mange une galette de blé, riz, ou soja ; car il faut **100 000** litres d'eau pour produire 1 kg de viande de bœuf, alors que **1 000** à 2000 litres d'eau suffisent pour produire 1 kg de blé, de riz ou de soja. A cela s'ajoute la pollution des nappes phréatiques et des rivières par les lisiers.
Sciences & Vie - avril 1997.

✚ **Une seule journée passée sans manger de viande économise 5000 litres d'eau (soit l'équivalent d'une centaine de douches – 3 mois de douche).**

Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO)

FAMINE

✚ **1 enfant meurt de faim toutes les 5 secondes,**
10 millions de personnes meurent de faim chaque année.
923 millions souffrent de la faim dans le monde.

<http://www.bread.org/learn/hunger-basics/hunger-facts-international.html>

✚ **Au moins 80% des cultures mondiales de soja et plus de 50 % de tout le maïs est donné aux animaux d'élevage.**

<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2367646>

✚ Plus de 70% des cultures céréalières produites dans les pays en voie de développement ou sous-développés sont exportées ou données aux animaux d'élevage.

<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2367646>

✚ **50% des terres arables du Tiers-Monde servent à nourrir "notre bétail"** au lieu de nourrir les humains. Et 1/3 des terres arables mondiales sont utilisées pour produire des céréales destinées aux animaux.

<http://www.un.org/apps/news/story.asp?NewsID=20772&Cr=global&Cr1=environment>

✚ **Un bœuf fournit 1500 repas** alors que les céréales qu'il a consommé sa vie durant pourraient fournir **18 000 repas.**

Arsitra.

✚ Selon le *Population Reference Bureau*, un groupe de recherche basé à Washington "Si tout le monde adoptait une alimentation végétarienne et que la nourriture n'était pas gaspillée, la production actuelle de nourriture pourrait nourrir **10 milliards de personnes**, soit plus que la population mondiale en 2050"

✚ « L'action ayant le plus grand impact est de réduire votre consommation de viande ou de la stopper complètement. Vous créeriez alors un surplus de récoltes qui pourrait être utilisé pour nourrir les gens qui meurent de faim. »

Jens Holm (Membre suédois du Parlement Européen) lors du Forum européen "Nourrir le Monde en période de crise climatique" le 12 novembre 2008.

✚ « La consommation de viande est une cause principale de la famine et de la malnutrition ». George Monbiot, un journaliste d'investigation non-végétarien explique comment **chaque repas de viande enlève la nourriture de la bouche des plus pauvres.**

Journal The Guardian / article "Why Vegans Were Right All Along,"

SANTE

✚ Une étude montre que les végétariens vivent plus longtemps. *Le Centre Allemand de Recherche sur le Cancer* a suivi 1904 végétariens pendant 21 ans. **Les recherches ont trouvé que les hommes végétariens réduisaient leur risque de mort précoce de 50 %** et que les femmes végétariennes de 30 %.

✚ Une alimentation végétarienne aide à prévenir le cancer. De nombreuses études épidémiologiques et cliniques ont montré que **les végétariens sont environ 50 % moins susceptibles de mourir d'un cancer que les non végétariens.**
Phillips RL. Role of lifestyle and dietary habits in risk of cancer among Seventh-Day Adventists. Cancer Res (Suppl) 1975;35:3513-22.

✚ **Les végétariens vivent en moyenne 10 à 12 ans de plus que les carnivores.**
Une étude suivie sur 12 ans, portant sur 6115 végétariens et 5015 omnivores britanniques a montré une mortalité précoce, toutes causes confondues, de 20% plus faible chez les végétariens (mortalité par cancer réduite de 39 %).
William Castelli, M.D., directeur de l'Etude sur le Coeur de Framingham.

✚ **Les végétariens ont 24% moins de risques d'avoir des maladies cardiaques et les végétaliens 57% de moins** (Les maladies cardiaques sont la première cause de mort en Grande Bretagne (50% des morts).

✚ **Les vaches, cochons et poulets consomment 70% de la totalité des antibiotiques vendus aux Etats-Unis.**
Worldwatch Institute on December 11, 2005

✚ **80 % des empoisonnements alimentaires sont dus à de la viande** contaminée (excréments, bactéries..) car la viande n'est rien d'autre que de la chair en décomposition. La majorité des 20% restant provient de la salmonelle dans les œufs.

✚ La consommation de produits laitiers a l'effet inverse de ce que l'on nous dit... cela décalcifie !!

✚ **Les femmes américaines sont les plus grandes consommatrices de calcium au monde, et elles ont aussi le taux le plus élevé d'ostéoporose.** En moyenne un Américain obtient 807 mg par jour de calcium par l'absorption de produits laitiers, un Taïwanais seulement 13 mg. Pourtant il n'existe pas à Taiwan de cas de fractures du col du fémur liées à un manque de calcium tandis que les USA sont champions du monde d'ostéoporose.
http://www.veganimal.info/article.php3?id_article=52

✚ L'ostéoporose n'est pas due à un trop faible apport en calcium, mais à une trop grande perte de calcium due à un trop grand apport de protéines.
Trop de protéines retirent le calcium de nos os. Le nutritionniste Nathan Pritikin a observé que les femmes africaines Bantu dont **l'alimentation est faible en protéines** et composée seulement **d'un tiers de la quantité de calcium** quotidienne recommandée aux Etats Unis n'ont « **jamais de déficience en calcium ni ne fracture osseuse.** » L'américain moyen consomme 5 fois plus de protéines que la quantité nécessaire.

✚ Une étude conduite par l'université de Californie et publiée dans The American Journal of Clinical Nutrition (2001) trouva que les femmes qui obtenaient la majorité de leurs protéines par des sources animales, avaient **3 fois plus** de perte osseuse et près de 4 fois plus de fractures de la hanche que celles qui obtenaient la majorité de leurs protéines par des sources végétales.

La trop grande richesse en calcium du lait de vache le rend dangereux, car outre les indurations qu'elle entraîne, par manque d'osséine, elle inhibe presque totalement l'action du magnésium, **affaiblissant ainsi les cellules nerveuses et musculaires**.

Enfin, le lait de vache est également trop riche en phosphore, et pour cette raison, peut être responsable d'une relative **hyperparathyroïdie**.

<http://biogassendi.iframe.com/editobiofr11lait.htm>

✚ Une étude de *M. Tember et A. Tamm " Absorption de lactose et infarctus du myocarde "* (*British Medical Journal*, 09/01/88) a conclu que **les gens qui boivent 3 verres de lait par jour ont 4 fois plus de risque d'infarctus du myocarde (" crise cardiaque ")** que ceux qui en boivent moins.

✚ Quand des chercheurs ont passé en revue 500 articles médicaux sur le lait de vache, ils ont trouvé que pas un seul ne caractérisait cette sécrétion bovine comme étant « excellente nourriture, exempte d'effets secondaires ». Le lait est tellement rempli de résidus d'antibiotiques et de médicaments que certains disent qu'il devrait être acheté sous prescription médicale uniquement. Dr benjamin Spock (conseiller parental) dit que le lait de vache cause des pertes sanguines internes, des allergies, des indigestions, du diabète et de l'anémie.

✚ Une alimentation à base de plantes prévient les maladies

- *activement* : par l'apport de carbohydrates, de phytochimiques, d'antioxydants, de vitamines, minéraux et de fibres et

- *par défaut* : en n'ingérant pas de nourriture animale qui

- bouche les artères avec son cholestérol,

- endommage les reins par l'excès de protéines,

- affaiblit le cœur avec ses graisses saturées

- réduit l'efficacité du système immunitaire (résidus d'antibiotiques contenus dans la viande).

✚ les pays qui ont la plus forte consommation de viande (et de sucre) par habitant (USA, Canada, France) sont également ceux qui ont le plus de maladies et d'accidents cardiovasculaires, cancers et autres maladies chroniques, dégénératives ou létales. Alors que les végétariens de ces mêmes pays ont deux à trois fois moins de risques de contracter l'une de ces maladies que le reste de la population : réduction de 50% de la mortalité cardiovasculaire et de 40% des cancers.

Tout cela et bien plus encore...

SOMMAIRE

	Préface	1
	Aperçu	2
	INTRODUCTION	8
	RECHAUFFEMENT CLIMATIQUE	11
	ANIMAUX D'ELEVAGE ET RECHAUFFEMENT CLIMATIQUE	15
	FORETS	19
	ENERGIE	22
	ECONOMIE	24
	EXTINCTION D'ESPECES	25
	EAU	26
	POLLUTION	30
	FAMINE	33
	SANTE	37
	SPIRITUALITE	48
	CONCLUSION	66
	ANNEXES	67
	<i>Végétariens célèbres</i>	67
	<i>Réchauffement climatique</i>	67
	<i>Forêts et Terres</i>	71
	<i>Extinction d'espèces</i>	72
	<i>Pollution</i>	72
	<i>Epidémies</i>	73
	<i>Eau</i>	73
	<i>Famine</i>	74
	<i>Santé</i>	75
	<i>Spiritualité et compassion</i>	79
	<i>Divers</i>	86
	<i>Citations</i>	87
	<i>Sites Internet</i>	89

INTRODUCTION

"Nul besoin de se priver : il s'agit seulement de mieux comprendre comment manger de la façon la plus saine, la plus agréable, la plus nourrissante d'une part, et la plus économique, la plus généreuse, la moins polluante d'autre part. [...] La vie dans son ensemble en bénéficierait : vous, le genre humain, les animaux, les forêts, les rivières, le sol, les océans, et l'atmosphère terrestre."

John Robbins

Auteur américain spécialiste de nutrition et d'environnement.

Il y a **60 ans**, un petit nombre de scientifiques déclaraient que le tabac était mauvais pour la santé et la cause de nombreuses maladies. *A cette époque les médecins conseillaient la cigarette à leurs patients stressés, et les médias n'avaient aucune idée de ses dangers.*

Il y a **20 ans**, des scientifiques, chercheurs et instituts de recherches parlaient d'une menace qui pesait sur la Terre révélant que des gaz émis par les activités humaines étaient en train de réchauffer la planète et pourraient avoir de graves conséquences. *Quiconque les entendait ne prenait pas vraiment au sérieux l'urgence de la situation...*

Aujourd'hui, des scientifiques et organisations internationales déclarent la consommation de viande comme la principale menace à la survie de la planète....

J'ai décidé d'écrire ce petit mémo pour expliquer pourquoi j'ai décidé de consacrer la plus grande partie de mon temps à sensibiliser les gens sur le végétarisme et les dangers de la consommation de viande.

Ce que vous allez découvrir dans ce mémo n'est autre que ceci :

Si on arrête de consommer des produits d'origine animale,

- on réduit la destruction des forêts tropicales de 70 %
- on sauve 923 millions de vies qui crient famine,
- on résout une grande partie du réchauffement climatique,
- on évite certaines guerres
- on sauve la planète de la plupart catastrophes naturelles,
- on évite la naissance et la propagation d'épidémies
- on résout les problèmes de pénuries d'eau,
- on met fin à la pollution des nappes phréatiques, des rivières et des océans,
- on met fin à l'extinction de milliers d'espèces animales sauvages,
- on met fin à l'acidification des océans qui tue le corail et la vie marine...

Etonnant hein ? Jamais entendu parlé ? Une solution miracle ?

Pourtant des centaines de milliers de gens dans le monde, de scientifiques et d'organisations internationales se battent pour que cette info soit connue rapidement...

...avant qu'il ne soit trop tard.

VEG 1

« Frères humains, devenez végétariens !

Il suffirait de renoncer à la viande pour soulager la pénurie de céréales tout en préservant l'environnement et notre santé.

*"L'élite intellectuelle dans les pays développés trouve parfaitement normal de s'inquiéter de la surpopulation dans le monde, mais elle oublie toujours un fait. **La vraie surpopulation, c'est celle du bétail.**"*

L'auteur de ces phrases n'est pas un vachophobe excentrique ou un végétarien fanatique mais l'économiste américain Jeremy Rifkin, auteur, entre deux essais sur le travail ou les nouvelles technologies, du passionnant «Beyond Beef», un essai sur l'impact dévastateur de l'industrie de l'élevage.

Surpopulation ? Avec **1,4 milliard de vaches**, notre planète croule en effet sous le bétail : le poids cumulé de tous ces ruminants est supérieur à celui de toute la population humaine avec ses 6 milliards d'habitants ! Et c'est de pire en pire. La production de viande a été multipliée par cinq depuis les années 1950, pour passer à 265 millions de tonnes, et devrait encore doubler pendant les 20 années à venir.

De quoi affoler les experts en alimentation, qui se demandent bien comment la terre pourra nourrir les 3 milliards d'humains supplémentaires de ces prochaines décennies.

La concurrence entre les animaux d'élevage et les hommes s'annonce très rude.

- **80%** de l'alimentation animale proviennent de cultures qui conviendraient également à la consommation humaine : maïs, soja.

- A l'ère de l'élevage industriel, nos bêtes accaparent à elles toutes seules **60% de la production mondiale de céréales**, soit 670 millions de tonnes ! Un volume qui suffirait amplement à nourrir les 923 millions d'êtres humains souffrant de malnutrition. En fait, d'un point de vue malthusien, la viande n'est pas «rentable».

- On estime qu'un **végétarien consomme en moyenne 180 kilos** de céréales par an alors qu'un **consommateur de viande en gaspille 930 kilos** par an.

Pour comparer le rendement de diverses spécialités agricoles, les agronomes calculent un taux de conversion alimentaire qui correspond au rapport entre le nombre de protéines consommées et produites.

- Pour obtenir **1 calorie de poulet**, il faut ainsi environ **4 calories de nourriture végétale**. Idem pour le porc ou les œufs. Pour **le lait, on grimpe à 8**. Et pour le **bœuf, à 17**, voire bien plus ! En comparaison, la pomme de terre est bien moins gourmande, son taux de conversion n'étant que de 0,46. Et encore, on ne compte pas les besoins en eau :

- **Pour produire 100 grammes de bœuf, il faut 25 000 litres d'eau.**

Glouton, notre cheptel est aussi expansionniste.

- Au total, **l'élevage et la production des aliments pour le bétail squattent 78% des terres agricoles mondiales, soit 30% de toute la surface du globe**, trois fois plus qu'en 1960.

*«Sur un hectare de terrain, un agriculteur peut nourrir une **trentaine** de personnes s'il le consacre à la culture de légumes ou de fruits. S'il produit des œufs ou de la viande, le ratio passe à **cinq** personnes. Et à beaucoup, beaucoup, moins, s'il ne s'agit que de viande rouge»,* dit ainsi Bruno Parmentier, auteur de «Nourrir l'humanité» et directeur de l'Ecole supérieure d'Agriculture d'Angers.

Des périls verts à quatre pattes :

- Le plus insensé ? C'est que toute cette bidoche est en priorité destinée à 0,1% de la population de la planète, l'infime petite minorité des riches de ce monde. Notre consommation de viande est passée de 30 kilos par personne et par an en 1919 à plus de 100 kilos aujourd'hui. C'est trois fois plus que la quantité préconisée par les organismes de santé.

Non seulement notre régime carnivore **affame la planète**, mais il nous tue aussi par la **recrudescence des maladies** de «biens nourris» : accidents cardiovasculaires, diabète, obésité...

- Et pour ne rien arranger, il contribue au **réchauffement climatique**. Selon un rapport publié en 2006 par la FAO de l'ONU, **l'élevage est responsable de 18% des émissions des gaz à effet de serre**. Soit plus que le secteur des transports ! Avec leurs flatulences chargées de méthane [72 fois plus puissant que le CO2 sur 20 ans], leurs tonnes de fumier gorgé de gaz hilarant, le fameux NO2 également des plus nocifs [300 fois plus puissant que le CO2], sans compter les émissions d'ammoniac synonymes de pluies acides et leurs déjections qui polluent les nappes phréatiques, nos charmants bovins sont des périls verts à quatre pattes.

- L'extension de leurs pâturages fait des ravages. En Amérique centrale, 20% des zones sylvestres ont déjà été ratiboisées. Et c'est encore pire au Brésil, où **38% de l'Amazonie ont été sacrifiés pour les bovins**. Une déforestation qui s'accélère avec les immenses plantations de soja destinées à nourrir nos vaches, toujours elles. Mon royaume pour une entrecôte.

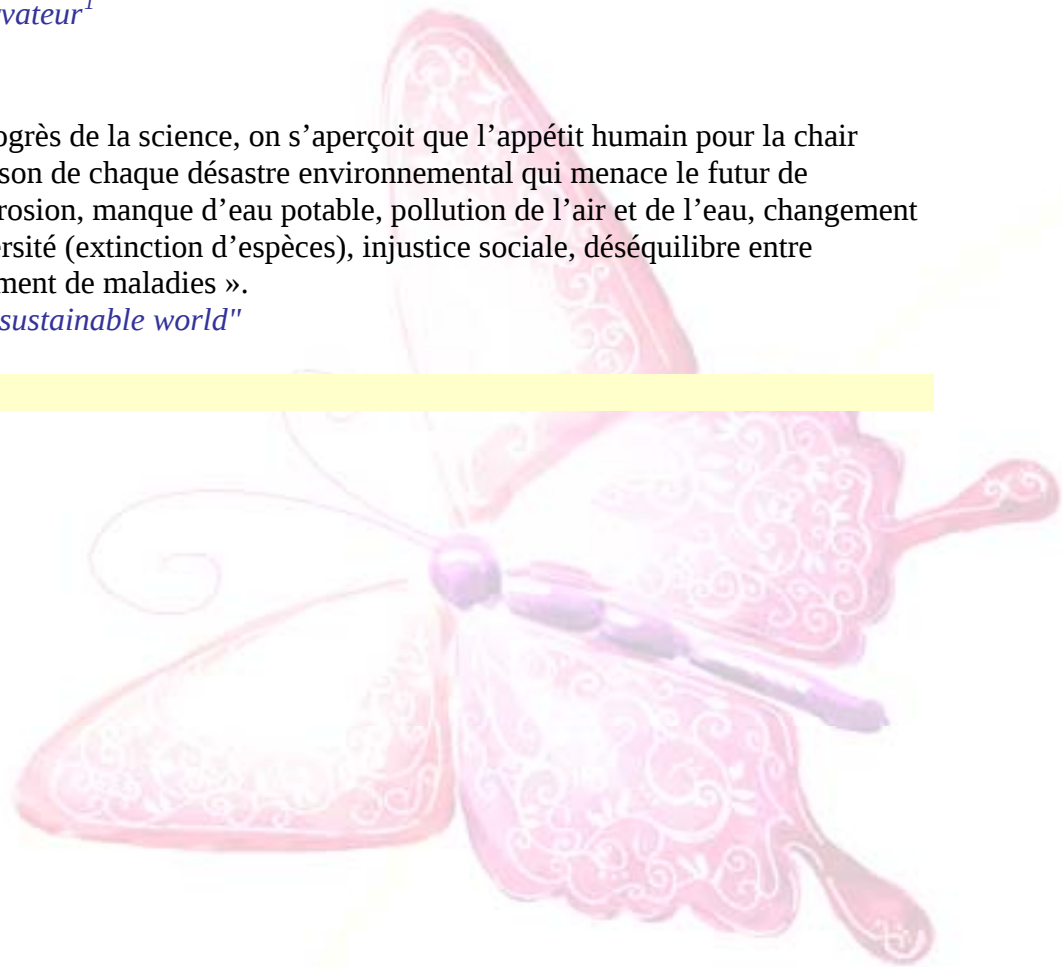
Doan Bui, Le Nouvel Observateur¹

VEG 2

« Au fur et à mesure des progrès de la science, on s'aperçoit que l'appétit humain pour la chair animale est la principale raison de chaque désastre environnemental qui menace le futur de l'Homme : Déforestation, érosion, manque d'eau potable, pollution de l'air et de l'eau, changement climatique, perte de biodiversité (extinction d'espèces), injustice sociale, déséquilibre entre communautés et développement de maladies ».

World Watch "Vision for a sustainable world"

Mais il y a pire encore...



"Je pense que les transformations et les effets purificateurs d'un régime végétarien sur l'homme sont très bénéfiques à l'espèce humaine. Par conséquent, en choisissant le végétarisme, on sera à la fois heureux et paisible."

Albert Einstein (1879-1955)
Physicien allemand, Prix Nobel en 1922, père de la Théorie de la Relativité

RECHAUFFEMENT CLIMATIQUE

Le réchauffement climatique dont on parle beaucoup de nos jours est la cause de nombreux problèmes :

✓ Catastrophes naturelles : Inondations, ouragans, montée du niveau des océans. Ces catastrophes naturelles ont elles-mêmes d'immenses conséquences (réfugiés climatiques, famine, épidémies, commerce d'enfants (*nov 2008 après les inondations en Inde*), coût économique, vies perdues...

VEG 3

Selon une étude publiée dans le Journal de Science Atmosphérique Open par 10 scientifiques américains, britannique et français, un niveau de gaz carbonique atmosphérique supérieur à 350 parts par million (ppm) conduit à des catastrophes climatiques. A l'heure actuelle, la planète en est à 385 ppm et augmente de 2 ppm par an.

Journal de Science Atmosphérique Open

VEG 4

Toutes les heures, 11 bangladeshis perdent leur maison en raison de la montée des océans.

Coastal Watch (Dhaka, capitale du Bangladesh)

VEG 5

Le GIEC de l'ONU (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) a calculé qu'en 2050, 17 % du Bangladesh aura disparu sous les eaux obligeant 20 millions de personnes à migrer pour se reloger.

GIEC de l'ONU (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat).²

"La grandeur d'une nation et son avancement moral peuvent être appréciés par la façon dont elle traite les animaux."

Mahatma Gandhi (1869-1948):
Leader spirituel et politique indien

✓ Guerres et épidémies

VEG 6

Le Programme des Nations Unies pour l'Environnement a déclaré que « la dégradation de l'environnement est une des causes du conflit au Darfour et dans d'autres régions du Soudan. »

Programme des Nations Unies pour l'Environnement. Soudan³

VEG 7

Le secrétaire général des Nations Unies Ban Ki-moon a déclaré que « les catastrophes naturelles, les sécheresses et les autres changements causés par le réchauffement climatique sont très probablement les cause principales de guerres et de conflits. »

*Nations Unies. Ban Ki-moon Calls on New Generation to Take Better Care of Planet Earth than His Own.*⁴

VEG 8

Dans un article du New York Times, Andrew Revkin (lauréat du prix John Chancellor pour ses 20 ans de travaux en sciences et politiques du changement climatique) a déclaré à l'Université de Yale l'urgence d'une action gouvernementale et individuelle pour éviter la menace de davantage de peuples se battant pour des ressources de plus en plus rares.

http://www.yaledailynews.com/articles/view/26441_sunny_98450

VEG 9

Un grand nombre d'études suggèrent que le changement climatique pourrait étendre les zones où sont présentes les maladies tropicales comme la fièvre Dengue ou l'Encéphalite. Un chercheur de l'Université de la Nouvelle Galle du Sud (UNSW) en Australie déclare que le réchauffement climatique pourrait entraîner une augmentation du taux d'infection au VIH dans le monde entier. Dans un groupe de discussion rassemblant les meilleurs chercheurs en VIH, le professeur Daniel Tarantola a déclaré que le réchauffement est en train de restreindre les ressources sanitaires et sociales dans les pays les plus pauvres et vulnérables, empirant ainsi l'incidence du VIH et d'autres maladies.

<http://news.mongabay.com/2008/0430-hiv.html>

VEG 10

La montée des températures des océans au large des côtes d'Alaska a permis à la bactérie *Vibrio parahaemolyticus* de migrer beaucoup plus au nord que d'habitude, entraînant en 2004 une *épidémie* de gastroentérite parmi les passagers de bateaux ayant consommé des huîtres.

Des températures plus élevées au Pérou en 1997 et 1998 suite à El Niño ont provoqué chez les enfants deux fois plus de cas de diarrhées nécessitant une hospitalisation.

Plus tôt dans la décennie, ces mêmes changements de températures au large des côtes du Pérou ont permis à des quantités inhabituelles de plancton de se développer causant ainsi une **épidémie de choléra affectant environ 1 million de personnes et en tuant 8000** dans toute l'Amérique Latine.

<http://www.slate.com/id/2183699/fr/rss/>

VEG 11

Selon le GIEC de l'ONU, de nombreuses régions du monde souffrant déjà de sécheresses deviendront encore plus sèches, amplifiant les risques de famine et de maladie.

En 2020, 250 millions de personnes risquent d'être à court d'eau et dans certains pays, la production de nourriture risque d'être réduite de moitié.

*Casey, M. Report: millions face hunger from climate change.*⁵
*IPCC.*⁶

« Il faut devenir végétarien pour sauver l'environnement [...] Tant que les hommes massacreront les bêtes, ils s'entretueront. Celui qui sème le meurtre et la douleur ne peut en effet récolter la joie et l'amour »

Hubert Reeves

Astrophysicien canadien, Chevalier de l'ordre du mérite et de la légion d'honneur.

✓ Acidification des océans : Les océans comme les forêts absorbent d'énormes quantités de CO₂. Avec le niveau de CO₂ augmentant dans l'atmosphère, les océans s'acidifient dangereusement.

VEG 12

« **Les récifs de corail disparaissent beaucoup plus rapidement** que selon les prévisions les plus pessimistes », annonce une équipe de recherches de l'université de Caroline du Nord à Chapel Hill, et il n'existe actuellement aucun moyen d'endiguer ce déclin. Une étude semblable, effectuée en mer des Antilles et plus particulièrement sur les récifs des Caraïbes démontre que **ceux-ci meurent à raison de 1,5 % par an**. Ceux-ci sont réellement menacés de disparition à court terme.

http://www.futura-sciences.com/fr/news/t/oceanographie-1/d/le-corail-disparait-plus-rapidement-que-la-foret-amazonienne_12635/

VEG 13

Près **d'un million** d'espèces végétales et animales vivent sous la protection des coraux: algues, mollusques, éponges, anémones, petits poissons... C'est une véritable **forêt tropicale sous-marine**. Son environnement est idéal comme abri mais aussi comme garde-manger. Le récif s'inscrit donc dans la chaîne alimentaire et sans lui, ces espèces ne pourraient pas survivre.

Il est indispensable à la vie sous-marine mais aussi aux humains, sachant que plus d'un milliard de personnes vivent le long des côtes.

<http://www.7sur7.be/7s7/fr/2669/Mer-de-Corail/article/detail/333980/2008/07/08/Le-corail-est-une-veritable-foret-tropicale-aquatique.dhtml>

✓ Fonte des glaces et du permafrost (pergélisol) :

VEG 14

Plusieurs hypothèses ont été avancées pour expliquer l'**extinction de masse** la plus sévère de l'histoire de la vie sur Terre survenue il y a 251 millions d'années. La collision d'une comète ou d'un astéroïde, d'immenses éruptions volcaniques en Sibérie, un effet de serre ont été avancés comme causes du phénomène. Gregory Ryskin, professeur de génie chimique à l'Université Northwestern (Etats-Unis) pense qu'il serait dû à une **énorme explosion de méthane en provenance des profondeurs des océans**.

Il suggère que d'énormes nuages combustibles, résultant de la libération soudaine de gaz méthane piégé dans des corps stagnants d'eau, pourraient avoir exterminé à la fin du Permien une très grande partie de la vie marine ainsi que des animaux et plantes terrestres. Ce mécanisme pourrait expliquer d'autres extinctions et perturbations climatiques.

Il y a 251 millions d'années, **95 % des espèces marines et 70 % des espèces terrestres disparaurent**. Avant cette extinction, selon les estimations de Ryskin, environ 10.000 gigatonnes de méthane dissous se seraient accumulées dans l'eau, près du fond de l'océan, sous haute pression. Dans le cas d'une libération brutale, par exemple déclenchée par un tremblement de terre, le nuage de méthane en résultant aurait eu une force explosive 10.000 fois plus puissante que celle de la totalité du stock actuel d'armes nucléaires.

Il est clair que si cela s'est déjà produit, cela peut se reproduire, a déclaré Ryskin.

[*Centre d'Etudes Régionales et Internationales*](#) ⁷

Le permafrost (pergélisol) est l'ensemble des terres gelées terrestre ou sous-marines. D'énormes quantités de méthane gazeux y sont emprisonnées depuis des milliers d'années. (Le méthane est un gaz à effet de serre 72 fois plus puissant que le CO₂ sur 20 ans)

VEG 15

Un rapport du Programme pour l'Environnement de l'ONU dit :

"Si le permafrost continue à fondre comme il est prédit, des dizaines de **milliers de téragrammes (10¹²) de méthane** pourraient être émis des lacs gelés, ce qui excède de beaucoup les 4,850 téragrammes de méthane actuellement dans l'atmosphère," ⁸

VEG 16

Pour la première fois, une équipe de scientifiques a pu noter et mesurer la **libération de millions de tonnes d'hydrures de méthane**, enfouies dans le permafrost sous-marin de l'Arctique, un phénomène que les théoriciens du climat appréhendaient parce qu'il **pourrait rendre incontrôlable le réchauffement du climat par des apports de gaz à effet de serre inimaginables jusqu'ici**. La nouvelle a été publiée hier par le journal britannique *The Independent* à partir d'informations transmises par une équipe de chercheurs suédois en mission sur le navire de recherche russe, le Jacob Smirnitskyi.

La communauté scientifique s'inquiète d'autant plus de cette libération de méthane que ce gaz est de 20 à 22 fois plus actif comme gaz à effet de serre que le gaz carbonique [sur une période de 100 ans]. Or les quantités de méthane stockées sous les fonds sous-marins de l'Arctique dépasseraient en importance la totalité du carbone contenu dans les réserves mondiales de charbon, le combustible fossile le plus abondant sur la planète.

Une bombe à retardement :

Il suffit, ajoute Émilien Pelletier, **d'un changement de quelques dixièmes de degrés centigrades pour amorcer le relargage d'un gaz solidifié comme le méthane**. Cette hausse pourrait s'expliquer par les apports croissant d'eau douce en provenance des rivières russes, une hypothèse avancée par les chercheurs suédois. Et toute cette eau, dit-il, résulte de la fonte accélérée du permafrost.

Quant au méthane ainsi libéré, il va lui-même accélérer le réchauffement du climat, qui va faire fondre plus rapidement le reste du permafrost, ce qui pourrait enclencher une « réaction en boucle fatale » pour le climat, à laquelle s'ajoute l'impact sur la température de l'océan d'une calotte polaire de plus en plus petite.

Le devoir, Jeudi 25 septembre 2008⁹

"Ce sera un grand progrès dans l'évolution de la race humaine quand nous mangerons des fruits et que les carnivores disparaîtront de la Terre.

Tout sera faisable sur cette Terre à partir du moment où nous viendrons à bout des repas de viande et des guerres."

George Sand (1804-1876)
Écrivain française.

C'est donc un constat alarmant : des conséquences catastrophiques...

...et une échéance proche.

VEG 17

"Si aucune action n'est prise avant 2012, il sera trop tard. Ce que nous ferons dans les 2 ou 3 prochaines années déterminera notre futur. C'est le moment décisif."

Dr Rajendra Pachauri, président du GIEC de l'ONU (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, prix Nobel).¹⁰

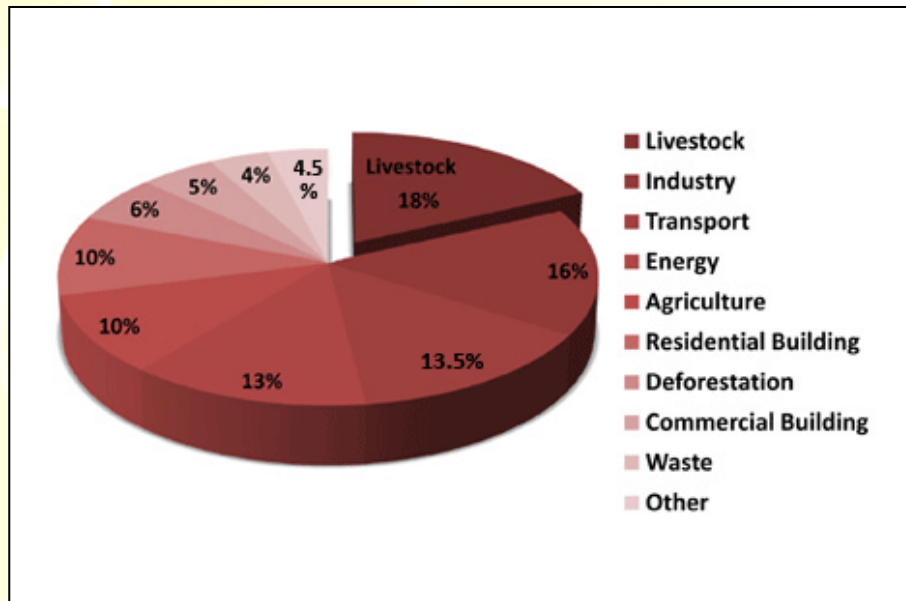
Alors que faire pour stopper ce réchauffement climatique ? Quelle est la cause première des émissions de gaz à effets de serre ?

VEG 18

L'effet de serre est causé principalement par trois gaz : le dioxyde de carbone, le **méthane (72 fois plus puissant que le CO₂)**, et l'**oxyde d'azote (300 fois plus puissant que le CO₂)**.

La production de nourriture animale génère **18%** de gaz à effets de serre mesurés en équivalents CO₂... ce qui représente plus que tous les moyens de transports du monde entier (aériens, maritime et terrestres confondus = 13,5 %)

Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture¹¹



*“L'ombre géante des animaux d'élevage”
(table 3.12 p 113) (FAO ONU, 2007)*

US. GHG Emissions Flowchart (World Resources Institute)

[livestock = animaux d'élevage en anglais]

VEG 19

Le CO₂ émis pour produire 1 KG de bœuf est équivalent au CO₂ émis par une ampoule de 100 W allumée pendant 20 jours.

VEG 20

La production d'un kilo de viande de **bœuf** produit autant d'effet de serre que si vous rouliez avec votre voiture sur **250 kms**.

La production d'un kilo de **porc** produit autant d'effet de serre que si vous rouliez avec votre voiture sur **30 kms**.

La production d'un kilo de **pommes de terre ou de blé** produit autant d'effet de serre que si vous faisiez **un créneau en vous garant**.

VEG 21

Si tous les américains ne mangeaient pas de viande pendant un seul jour, on économiserait l'équivalent en gaz à effets de serre de 90 millions de billets d'avions New York – Los Angeles.

VEG 22

Si chaque Flamand participait à la campagne des « Jeudis végétariens ». Cela aurait le même effet que de retirer 500 000 voitures des routes (en terme d'effet de serre).

EVA 2008

VEG 23

Si les Anglais arrêtaient de manger de la viande pendant...

	Emission de CO2 évitée	...équivalent à
1 jour	13 milliards de kilos	= retirer 5 millions de voiture de la circulation
2 jours	26 milliards de kilos	= retirer 73 millions de vols A/R Londres-Ibiza
3 jours	39 milliards de kilos	= but du gouvernement britannique de réduction des émissions des foyers en 2020
4 jours	52 milliards de kilos	= retirer 20 millions de voitures de la circulation
5 jours	65 milliards de kilos	= non-usage d'électricité de l'ensemble des foyers britanniques
6 jours	78 milliards de kilos	= retirer toutes les voitures britanniques de la circulation
7 jours	91 milliards de kilos	= réduit de moitié les émissions de gaz à effet de serre du secteur domestique.

http://www.meatthetruth.nl/download/20080517_Carbon_Savings_UK.pdf

VEG 24

Les émissions annuelles de gaz à effet de serre...

...d'un	équivalent à conduire une voiture de taille moyenne sur	soit :
mangeur de viande	4758 kms	/
végétarien	2427 kms	50 % d'émissions de moins
végétalien	629 kms	87 % d'émissions de moins
végétalien ayant une alimentation bio	281 kms	94 % d'émissions de moins

Foodwatch pour l'Institut de Recherche Ecologique et Economique en Allemagne

VEG 25

L'élevage du bétail produit 115 millions de tonnes de méthane chaque année. L'effet est d'autant plus désastreux que l'on sait qu'une molécule de méthane est 25 fois plus puissante en terme d'effet de serre qu'une molécule de dioxyde de carbone. [sur une période de 100 ans]

Jeremy Rifkin, 2001 et Worldwatch Paper 103, «Taking Stock», 1991

VEG 26

Le méthane est responsable pour la moitié du réchauffement climatique à cause humaine. Le principal émetteur de méthane est l'agriculture. 85 % du méthane émis par l'agriculture provient de la digestion des animaux d'élevage. Et les 15 autres % proviennent des émanations des déchets (excréments) de ces mêmes animaux.

Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO)¹²

VEG 27

L'Agence de Protection Environnementale Américaine (EPA) liste l'élevage d'animaux comme la première source d'émission de méthane à cause humaine, suivi des décharges d'ordures, des mines de charbon et des fuites des systèmes de gaz naturel.

Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO)¹³

"Les facteurs principaux influençant les émissions de méthane et d'oxyde d'azote sont la croissance des populations d'animaux d'élevage pour satisfaire la demande mondiale de viande et de lait. »

Agence de Protection Environnementale de l'ONU (2006)

VEG 28

Le méthane est presque autant responsable du changement climatique que tous les autres gaz non CO2 combinés. [la production d'animaux est le premier producteur de méthane]. Le taux de turnover pour la plupart des ruminants des usines est d'1 ou 2 ans. Donc une diminution de la consommation de viande aurait pour conséquence une diminution immédiate des émissions de méthane. Le méthane disparaît de l'atmosphère en seulement 8 ans, donc réduire sa consommation de viande a un impact rapide sur le refroidissement de la terre. Conclusion : la meilleure façon de réduire le changement climatique au cours de nos vies est de réduire ou de supprimer notre consommation de produits animaux.

EarthSave International Report "A New Global Warming Strategy"¹⁴

VEG 29

Dr. Andy Thorpe de l'Université de Portsmouth au Royaume-Uni, a découvert que les émissions de méthane avaient une influence plus grande sur le réchauffement climatique et que leur proportion était en hausse.

Ces 250 dernières années, le CO2 a augmenté de 31 % alors que le méthane a progressé de 149 % pendant la même période.

Dr. Thorpe recommande une consommation réduite de produits animaux, l'élevage industriel étant une source majeure d'émissions de méthane.

VEG 30

Les émissions d'ammoniac résultant de l'agriculture sont dues à 90% au purin et au fumier.

Hans Mohr dans «Spektrum der Wissenschaft», janvier 1994 et BUWAL 2002.

VEG 31

64% des émissions d'ammoniac proviennent de la production de bétail et contribuent à la pollution de l'air, des sols, de l'eau, aux pluies acides et à la destruction de la couche d'ozone.

Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO)¹⁵

VEG 32

En 1992, le comité de recherche du gouvernement allemand chargé d'étudier la préservation du climat est parvenu aux mêmes conclusions. Sur le sujet des émissions d'ammoniac, il a publié un rapport: « Les changements climatiques menacent le développement national »:

«Les émissions de NH3 sont dues pour 90% à l'agriculture et pour 80% au bétail, et ce, tant pour l'Allemagne que pour les pays de l'Europe de l'ouest et même dans le monde.

528 000 tonnes d'ammoniac sont émises chaque année en Allemagne, on en trouve dans les élevages, dans les champs et dans le stock de fertilisants organiques. [...] Les quantités d'ammonium et d'azote rejetées pourraient être réduites en diminuant le nombre d'animaux de boucherie, en changeant le mode d'alimentation, et en diminuant l'épandage de purin. [...] C'est non seulement souhaitable d'un point de vue écologique, mais également d'un point de vue économique.»

Déclaration conjointe de 27 enquêteurs et scientifiques gouvernementaux.

VEG 33

65% des émissions de N2O d'origine humaine viennent de l'élevage d'animaux (Purin et urine des animaux d'élevage).

Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO)¹⁶

VEG 34

60 % des émissions de méthane proviennent de l'agriculture (bétail 37 %)

65 à 80% de l'oxyde d'azote provient de l'agriculture.

Le bétail produit 64% de la quantité d'ammonium émise chaque année dans le monde.

Pew Center on Global Climate Change; 2006.¹⁷

VEG 35

« Les nitrates qui proviennent du purin diffusent de l'ammoniac dans l'air et empoisonnent l'environnement. Ils causent les pluies acides et autres dépôts contenant des acides. En Hollande, la plupart des précipitations émanent des gaz d'ammonium provenant des élevages de bovins: Elles causent plus de dommages au pays que les automobiles et les industries ».

*Institut néerlandais pour la santé et la protection de l'environnement
(Worldwatch Paper 103, «Taking Stock», 1991)*

"Je suis végétarien et antialcoolique:
ainsi je peux faire un meilleur usage de mon cerveau. "

Thomas Edison (1847 – 1931)
Inventeur et homme d'affaires américain,
inventeur du phonographe et de l'ampoule à incandescence.

Le constat est donc flagrant : La 1ère cause du réchauffement climatique est l'industrie de la viande.
C'est aussi simple que cela : La survie de la planète dépend de notre consommation de viande.
Ce n'est pourtant pas tout...

VEG 36

Une des principales causes de la déforestation en Amérique latine est l'élevage de bétail.
*Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO)*¹⁸

VEG 37

Depuis 1960, environ 200 millions d'hectares de forêts tropicales ont été détruits, la plupart pour faire paître du bétail et cultiver des céréales destinée à nourrir bétail et poulets.
http://www.ciwf.org.uk/publications/reports/Global_benefits_summary.pdf

VEG 38

L'initiative Elevage, Environnement et Développement au sein de l'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture estime que **70% de la forêt amazonienne qui a été rasée l'a été pour produire de la viande.**

VEG 39

Une surface de forêt tropicale de la taille de **7 terrains de football est détruite chaque minute** pour faire paître du bétail.
<http://www.un.org/apps/news/story.asp?NewsID=20772&Cr=global&Cr1=environnement>

VEG 40

En Amérique Centrale ces 40 dernières années, **40 % des forêts tropicales ont été rasées ou brûlées, la plupart pour servir de pâture au bétail.**

VEG 41

L'élevage est un catalyseur important de la destruction des forêts. Celles-ci sont rasées pour en faire des terres de pâtures ou des cultures destinées à nourrir ce même bétail et tout cela émet chaque année 2.4 milliards de tonnes métriques de CO₂ et est le résultat direct de la déforestation. Ces activités ont dévasté en particulier l'Amérique latine qui est la région subissant la plus grande perte nette de forêts et les plus grandes émissions de CO₂ dans l'atmosphère directement liée à la disparition de la végétation.
*Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO)*¹⁹

VEG 42

La déforestation en Amazonie a augmenté de 18% entre 2000 et 2005. Pendant la même période, les plantations de soja dans 3 états du Brésil doubleraient en surface (soit l'équivalent d'une zone plus grande que le Costa Rica.)
The World Bank 2008-12-08

VEG 43

Chaque année, 20 millions d'hectares de forêts sont détruites – soit l'équivalent de la surface de l'Angleterre, de l'Ecosse et des Pays de Galles réunies.

VEG 44

Le Directeur du Centre international de recherche forestière, David Faimowitz : « **nous pouvons dire que les éleveurs transforment les forêts de l'Amazonie en viande hachée** ».
Le Point du 22 juin 2006 (« Elevages : une catastrophe écologique »)

VEG 45

24 heures de déforestation libère autant de CO2 dans l'atmosphère que 8 millions de personnes prenant l'avion « Londres - New York ».

VEG 46

Un hectare de forêt tropicale absorbe une tonne de CO2 par an.

La destruction et les incendies des forêts tropicales dans le monde relâchent dans l'atmosphère d'énormes quantités de CO2 retenues par la végétation, soit **20-25% des émissions mondiales de CO2.**

http://www.savetherainforest.org/savetherainforest_007.htm

VEG 47

Les sols, comme ceux des forêts jouent le rôle de puits de carbone et stockent plus de 2 fois la quantité de gaz carbonique se trouvant dans les végétaux et l'atmosphère. La déforestation conduit à la dégradation des terres et à la désertification, toutes 2 responsables de **130 millions de tonnes de CO2 qui s'échappent des sols chaque année.**

<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2367646>

VEG 48

La désertification ou la dégradation des terres dans les régions arides, semi-arides et sèches est exacerbée et facilitée par l'élevage d'animaux. En réduisant la productivité et la quantité de couverture végétale, la désertification permet au CO2 de s'échapper dans l'atmosphère.

La désertification des terres de pâturage des animaux d'élevage est responsable pour plus de 100 millions de tonnes métriques de CO2 émises chaque année.

Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO)²⁰

VEG 49

Selon le Programme pour l'Environnement des Nations Unies, les causes des dommages environnementaux au Soudan sont :

Dégradation des terres, déforestation, désertification et surpâturage de sols fragiles par des animaux d'élevage dont le nombre est passé de 27 millions à 135 millions.

Programme pour l'Environnement des Nations Unies 2007

VEG 50

Réduire la cohésion des sols entraîne l'érosion, les inondations et des glissements de terrain. En Grande-Bretagne, environ la moitié des terres arables sont maintenant à risque d'érosion due aux pratiques intenses d'élevage qui détruisent la structure même des sols. Une fois la terre utilisée par le bétail, elle perd ses nutriments en quelques années et devient sans vie et désertique.

http://www.vegetarismus.ch/video/vsuk_skripte.htm

VEG 51

En Europe, ces dernières années, toujours plus de crevettes et de différents types de crustacés ont été consommés. Cette pratique a conduit nombre d'exploitations à s'installer en bord de mer, où se trouvaient auparavant d'importantes forêts de mangroves. Les forêts de mangroves ont une fonction écologique de la plus haute importance: Elles amortissent les raz de marée et atténuent leur violence. Le tsunami de 2004 en Asie a causé d'énormes ravages, les forêts de mangroves ayant été détruites pour faire place aux fermes d'élevage.

Un exemple: A l'origine, il y avait aux Philippines plus de 500 000 hectares de forêts de mangroves. Aujourd'hui, il n'y en a plus que 36 000 hectares. **Le reste (environ 93%) a été converti en exploitations de crabes alimentant le commerce mondial.**

John Robbins, «Food Revolution», 2001

VEG 52

1 hectare de terres peut seulement nourrir une tête de bétail mais peut produire 22 680 kg de pommes de terre.

<http://www.fao.org/docrep/005/af298e/af298E11.htm>,

VEG 53

La production de soja est estimée augmenter de 60 % d'ici 2020. La plupart ayant lieu au Brésil, Paraguay et Argentine aux dépens des forêts, de la savane et d'habitats sauvages.

"Tant que nous sommes nous-mêmes les tombeaux vivants d'animaux assassinés, comment pouvons-nous espérer des conditions de vie idéales sur cette Terre ?"

George Bernard Shaw - 1856-1950
Dramaturge irlandais, Prix Nobel de Littérature 1925.

Si l'alimentation carnée est la 1ère cause de la destruction des forêts, elle est aussi la plus consommatrice en énergie.

VEG 54

« Bien souvent, lorsqu'on évoque « consommation d'énergie », ce n'est pas le steak qui vient d'abord à l'esprit, et pourtant... Le voyage que parcourt un morceau de viande pour arriver dans l'assiette consomme des quantités énormes d'énergie fossile. Le cycle débute avec la culture de céréales pour nourrir les animaux, culture qui utilise beaucoup de produits à base de pétrole. Il faut ensuite acheminer le fourrage vers les élevages, transporter le bétail à l'abattoir (parfois sur des milliers de kilomètres) ; à l'abattoir on procède à la transformation ; vient ensuite la chaîne du froid, jusqu'à la distribution. Bref, « **le kilo de viande de veau équivaut à un trajet automobile de 220 km ! l'agneau de lait : 180 km !** ».

Le Point, 22/06/06 « Elevages : une catastrophe écologique »

VEG 55

Elever des animaux pour la nourriture nécessite plus **d'1/3 des matières premières** et des carburants fossiles aux Etats-Unis. Si nous adoptons tous une alimentation à base de plantes, seulement **2% des matières premières** seraient nécessaires.

John Robbins « Diet for a new america »

VEG 56

Pour produire 1 calorie de protéine de **viande**, il faut en moyenne **28 calories** de carburant provenant d'énergie fossile.

Pour produire 1 calorie de protéine de **céréales**, il faut en moyenne **3,3 calories** de calories de carburant provenant d'énergie fossile.

David Pimentel, Cornell University

VEG 57

La production d'animaux d'élevage dans les états de l'Oregon, de la Californie et de Washington consomme 17 milliards de kilowatts-heures. Avec cette énergie, tous les foyers américains pourraient laisser leurs lumières allumées pendant un mois et demi.

<http://www.commondreams.org/views01/0629-06.htm>

VEG 58

Si les humains passaient d'une alimentation carnée à une alimentation végétarienne, les réserves mondiales de pétrole dureraient 260 ans au lieu des 13 années prévues à l'heure actuelle.

John Robbins « Diet for a new america »

VEG 59

La quantité d'essence consommée dans la production d'**1 hamburger** (viande animale) peut produire **27 sojaburgers** (même quantité de protéines mais venant d'un steak de soja)

VEG 60

- 1 calorie de protéine venant de **soja** est produite avec **2 calories** d'essence

- 1 calorie de protéine venant de **bœuf** est produite avec **54 calories** d'essence

http://www.ciwf.org/publications/reports/The_Global_Benefits_of_Eating_Less_Meat.pdf

" Peu d'hommes pourraient supporter pendant 5 minutes l'observation d'un animal se débattant, avec un membre écrasé ou déchiqueté.

Il est évident que la nourriture normale de l'homme est végétale... "

Charles Darwin (1809 -1882)
Naturaliste anglais, théoricien de l'évolution.

Manger de la viande met en péril toute la planète via le réchauffement climatique, la destruction des forêts ; l'acidification des océans et la consommation de notre énergie...

L'industrie de la viande a aussi un coût économique énorme.

"Mettez un enfant dans un berceau avec une pomme et un lapin. S'il mange le lapin et joue avec la pomme, je vous achète une voiture neuve!"

Harvey Diamond
Auteur et spécialiste en nutrition & santé.

VEG 61

Un végétarien coûte **25% moins cher** à la société en terme de coûts médicaux
Un végétarien encore moins.

VEG 62

Coûts médicaux d'une alimentation carnée au niveau mondial
Maladies cardiaques: **1 trilliard** (US \$/an)
Diabètes : 174 milliards (US \$/an)
*Report Targets Costs Of Factory Farming (Washington Post)*²¹

VEG 63

Le *Comité de Médecins pour une Médecine Responsable* (un groupe de 4500 médecins), a révélé en 1995 que le coût annuel des soins de santé résultant directement du régime carnivore américain se situait entre 23.6 et 61.4 milliards de dollars, ce qui est comparable aux coûts sanitaires du tabagisme.

VEG 64

Selon les estimations faites par l'Institut Worldwatch de Washington, le prix de la viande devrait être doublé ou triplé si on prenait en considération les coûts incluant l'utilisation de l'énergie fossile, de l'eau de source, la pollution chimique du sol et l'émission de gaz comme l'ammoniac et le méthane.

Worldwatch paper 103, «Taking Stock», 1991

Ceci sans prendre en compte les dépenses découlant des maladies causées par la consommation de produits animaux.

VEG 65

Bien que la plus grande partie des coûts de production de la viande soit imputée au public (= les contribuables), il n'y a toujours pas assez d'argent pour rendre la production de viande rentable économiquement. Alors des interventions supplémentaires (subventions) sont accordées afin que la production de viande soit attractive. L'industrie de la viande n'est pas seulement soutenue au niveau national, mais également international: Depuis 1963 jusqu'à 1985, la Banque Mondiale a injecté 1,5 milliards de dollars dans l'industrie de la viande en Amérique latine, en grande partie pour financer les énormes élevages de bovins.

Si la viande n'était pas subventionnée, le moindre hamburger coûterait 35 dollars.

VEG 66

Aujourd'hui, les subventions européennes vont directement dans les campagnes publicitaires pour la consommation de viande... Ce devrait être l'inverse, nous devrions faire campagne pour l'alimentation végétarienne car c'est la solution.

Jens Holm (Membre suédois du Parlement Européen) lors du Forum européen "Nourrir le Monde en période de crise climatique" le 12 novembre 2008.

"L'effet physique qu'exercerait un mode de vie végétarien sur le tempérament humain aurait une influence extrêmement positive sur l'humanité."

Albert Einstein - 1879-1955 :
Physicien allemand, Prix Nobel en 1922, père de la Théorie de la Relativité

EXTINCTION D'ESPECES

VEG 67

100 espèces disparaissent chaque jour en raison de la déforestation.

Bien que la vitesse d'extinction des espèces varie selon les sources, la plupart des scientifiques sont d'accord pour dire que les espèces vivant sur Terre disparaissent à un rythme alarmant. Selon l'Institut des Ressources Mondiales, **100 espèces disparaissent chaque jour en raison de la déforestation** [Ce chiffre monte jusqu'à 246 espèces par jour selon d'autres sources].

Environ 5 à 10 % des espèces vivant dans les forêts tropicales disparaîtront tous les 10 ans à partir d'aujourd'hui. Les niveaux d'extinctions d'espèces que l'on observe de nos jours sont similaires à ceux des 5 grandes extinctions de masse de l'histoire du monde.

http://rainforestweb.org/Rainforest_Information/Species_Extinction/?state=more

VEG 68

La principale raison d'extinction d'espèces est la plupart du temps attribuée à la perte de zones à forte densité et endémisme comme les forêts brésiliennes ou les forêts de Madagascar qui ont été réduites de 90 % de leur taille d'origine au cours de ces 40 dernières années. Il est prédit que 50% des espèces animales et végétales sont à risque d'extinction imminente, en assumant qu'elles ne soient pas déjà éteintes. La principale cause est la conversion des forêts pour d'autres usages.

Species extinctions in Tropical Forest VH HEYWOOD and SN. STUART²²

VEG 69

L'acidification des océans due à l'augmentation des gaz à effets de serre dans l'atmosphère tue le corail qui héberge des centaines de milliers d'espèces qui ne trouvent plus de quoi se nourrir.

Organisation de Recherche Industrielle et Scientifique du Commonwealth (CSIRO)²³

VEG 70

Il y a 15 ans, au Nord de l'Argentine, l'écosystème Chaco était menacé d'extinction. En 2002, il était recouvert de moitié de plantations de soja. *Banque Mondiale 2008*

VEG 71

La production d'animaux d'élevage menace 306 des 825 écorégions. *WWF*

VEG 72

23 des 35 sites clés de perte de biodiversité mondiale sont affectés par la production d'animaux d'élevage.

Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture / Conservation Internationale.

VEG 73

Une nouvelle étude publiée par le journal *Global Change Biology* déclare que de 2000 à 2006, les récifs coralliens autour des îles Lau à Fidji ont été réduits de 50 %. Dr Nick Graham de l'Université James Cook en Australie a attribué ce déclin à la surpêche, aux perturbations de l'habitat et à l'acidification des océans due au réchauffement climatique.

<http://www.abc.net.au/news/stories/2008/11/24/2427975.htm?section=justin> 24

VEG 74

Des quantités gigantesques de fertilisateurs, pesticides et de lisiers s'écoulent dans le Mississippi jusqu'au Golfe du Mexique. Le contenu hautement nutritif de ces déchets entraîne une réaction en chaîne qui aboutit à la reproduction de micro-organismes qui enlèvent tout l'oxygène du fond des océans. Les animaux vivant là doivent alors migrer ou mourir d'hypoxie. Les scientifiques ont appelé ces zones « ZONES MORTES ». La zone morte du Golfe du Mexique en 1997 couvrait une surface grande comme Hawaï.

VEG 75

- Plus de 85 % des lacs chinois souffrent de sérieuse pollution aux nutriments.
- En 2007, 82 cas de propagation d'algues nocives ont été reportés sur les côtes chinoises et couvraient 11610 km² d'eau de mer.
- En 2006, le Programme pour l'Environnement des Nations Unies a déclaré l'estuaire du fleuve Pearl et Yangtze « nouvelle Zones Mortes »

Greenpeace Chine

VEG 76

La pêche industrielle est la cause de millions de morts chaque années et de nombreuses espèces sont maintenant en voie d'extinction.

VEG 77

Pour obtenir un kilo de poisson d'élevage, deux kilos de poissons de mer sont nécessaires comme nourriture.

Rosamund Naylor & al., «Effect of Aquaculture on Global Food Supplies», Nature, 29.6.00.

VEG 78

Des quantités similaires sont aussi utilisées pour ce que l'on nomme «fruits de mer» comme les crabes, les crevettes etc. A côté de ce gaspillage, l'existence des poissons de mer est encore plus menacée par la capture de poissons servant à la préparation de farines qui atterrissent, dans une proportion de 2/3, dans les mangeoires des animaux de boucherie terrestres.

Worldwatch Paper 171

L'industrie de la viande est la 1ère cause de l'acidification de nos océans qui détruit le corail, 1er maillon d'une longue chaîne alimentaire marine.

L'industrie de la viande est la 1ère cause de déforestation. Des forêts qui sont le lieu de la plus grande biodiversité sur la planète.

VEG 79

1,1 milliard de gens n'ont pas accès à l'eau potable.

- La quantité d'eau nécessaire minimum par personne et par an est = **18 250** litres
- La production d'1 kg de viande aura nécessité jusqu'à **20 000** litres d'eau.

Liu J. and Savenije H. 2008 / Lunqvist J. et al. 2008 (SIWI)

VEG 80

- 70% de la surface terrestre est de l'eau,
 - 97,5 % de cette eau est salée
 - 2,5 % est douce
 - 68,7 % de cette eau douce est sous forme de glace et 31,3% sous forme liquide
 - **70 % de cette eau liquide est utilisée par le secteur agricole** et la majeure partie par les animaux que nous élevons pour la viande.

<http://www.worldwatch.org/system/files/EP174A.pdf>

VEG 81

Il y a quelques années des experts de l'eau ont calculé que nous humains utilisons 50 % des réserves d'eau de la planète et laissons les autres 50 % au million d'autres espèces. La plupart de l'eau consommée par les humains l'est à 70% pour l'agriculture et la majeure partie pour l'élevage.

<http://www.worldwatch.org/system/files/EP174A.pdf>

VEG 82

Environ 50% de toute l'eau utilisée aux Etats-Unis est consommée par les animaux d'élevage.

John Robbins, The Food Revolution, p. 238.

VEG 83

Une seule journée passée sans manger de la viande économise 5000 litres d'eau (soit l'équivalent d'une centaine de douches).

Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO)

VEG 84

On économise plus d'eau en ne mangeant pas 450 g de bœuf qu'en ne se douchant pas pendant 6 mois !!!!

Si vous prenez une douche par jour, chaque jour pendant 7 minutes pendant un an (avec un débit d'eau de 7,5 litres par minute), vous utilisez 19400 litres d'eau.

La Fondation pour L'Education à l'Eau a calculé que 450 g de bœuf produit aura nécessité 9300 litres d'eau.

*John Robbins in The Food Revolution*²⁵

VEG 85

D'ici à 2025, on estime que **2/3 de la population mondiale** vivra dans des zones où l'eau sera un problème modéré ou sévère

*Organisation des Nations Unies*²⁶

VEG 86

Un rapport plus récent publié par l'Université de Californie à Davis révèle que:

- **370 litres** d'eau sont nécessaire pour produire un repas végétalien complet.
- **1250 litres** d'eau sont nécessaires pour produire un plat de poulet.
- **4552 litres** d'eau sont nécessaires pour produire un plat de bœuf.

VEG 87

L'alimentation typique d'un américain consomme **15 900 litres** d'eau par jour (eau donnée à boire aux animaux, irrigation des cultures, processing, lavage, cuisson, etc.). Une personne dont l'alimentation est végétalienne consomme seulement **1135 litres** d'eau par jour.

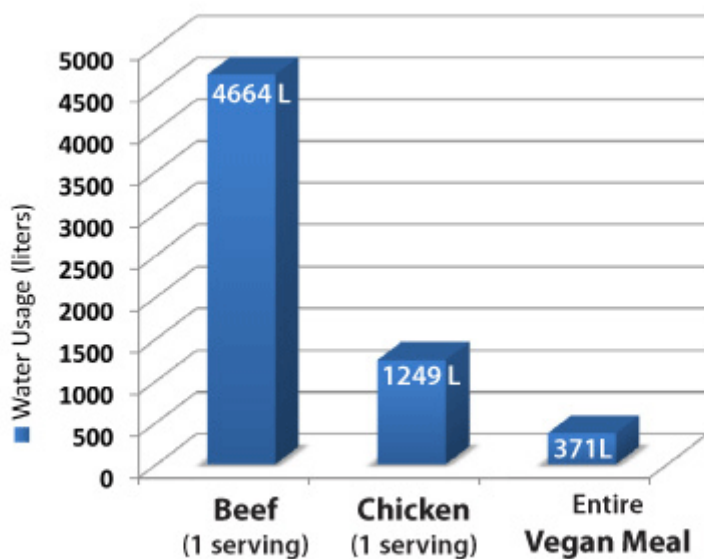
Richard H. Schwartz "Judaism and Vegetarianism"

VEG 88

Quand on consomme un steak, on "dépense" en moyenne 60 fois plus d'eau que si l'on mange une galette de blé, riz, ou soja ; car il faut **100 000 litres** d'eau pour produire 1 kg de viande de bœuf, alors que **1 000 à 2000 litres** d'eau suffisent pour produire 1 kg de blé, de riz ou de soja. A cela s'ajoute la pollution des nappes phréatiques et des rivières par les lisiers.

Sciences & Vie - avril 1997.

VEG 89



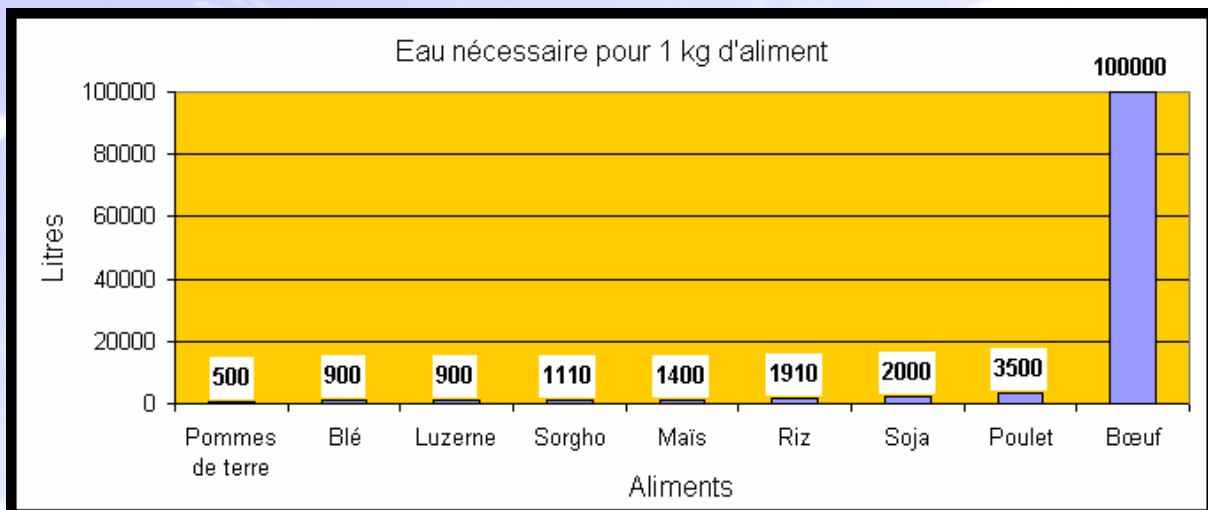
Water Inputs in California Food Production (Chart E3 P.28, PDF)

VEG 90

Product	Unit	Equivalent water in m ³ per unit	Water required per unit of major food products, including livestock, which consume the most water per unit. Cereals, and pulses, vegetables consume far less water. ²⁴
Cattles	head	4 000	
Sheep and goats	head	500	
Fresh beef	kg	15	
Fresh lamb	kg	10	
Fresh poultry	kg	6	
Cereals	kg	1.5	
Citrus fruits	kg	1	
Pulse, roots and tubers	kg	1	

Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO)²⁷

VEG 91



Science & Vie n° 955 p.34

VEG 92

Les arbres participent à perpétuer le cycle de l'eau en redonnant la vapeur d'eau dans l'atmosphère. La déforestation stoppe le cycle de l'eau et donc les ressources en eau.

On nous dit souvent que pour économiser l'eau il faut fermer les robinets quand on se brosse les dents, ou bien éviter de prendre des douches trop longues.

Or une seule journée passée sans manger de la viande économise 5000 litres d'eau (soit l'équivalent d'une centaine de douches, environ 3 mois de douches !).

" Le végétarisme est une marque de respect envers les êtres que nous pouvons à juste titre considérer non seulement comme de jeunes frères mais aussi comme des créatures intelligentes qui savent ce que souffrir signifie. Il est donc un signe pur et simple d'humanité et de compassion. Qu'éprouverions-nous si des êtres dotés d'une forme de vie plus élaborée que la nôtre et ne nous laissant que peu de chances de dialoguer avec eux, trouvaient normal et appétissant de nous inclure dans leur menu ?

Anne et Daniel Meurois
Auteurs français.

VEG 93

Dans le monde, l'élevage et l'industrie des poules produit en permanence **des milliards de tonnes de fumier** qui depuis longtemps posent des problèmes de stockage, de traitement et de pollution. Les pratiques communes de traitement des déchets des animaux sont souvent inadaptées pour protéger notre eau potable et notre environnement. Les réservoirs de détentions des excréments souvent cassent, fuient ou débordent, laissant s'écouler de dangereux éléments dans les réserves d'eau.

<http://www.nrdc.org/water/pollution/nspills.asp>

VEG 94

1 ferme industrielle produit 1,6 millions de tonnes de lisiers par an ce qui est davantage de pollution que la ville de Houston au TEXAS qui est la 4^{ème} plus grande ville aux Etats-Unis.

*US Government Accountability Report*²⁸

VEG 95

Les fermes industrielles géantes qui peuvent accueillir des centaines de milliers de poulets, porcs, et vaches produisent d'énormes quantités de déchets (40 tonnes d'excréments par seconde !!). Aux Etats Unis, ces **fermes industrielles produisent 130 fois plus de déchets que les humains.**

Natural Resources Defense Council

VEG 96

On a calculé qu'une « ferme » à saumons de huit hectares aux Etats-Unis produit autant de déchets organiques qu'une ville de 10 000 habitants! Les déchets organiques entraînent une explosion de production d'algues, qui absorbent les substances acides de l'eau ce qui diminue l'air disponible pour les poissons et les autres organismes, tuant ainsi toute forme de vie.

<http://www.vegetarismus.ch/info/f10.htm>

VEG 97

Aux Etats-Unis la part de la pollution des eaux due à l'agriculture est plus importante que celle due à toutes les villes et industries réunies !

Cross & al. «Le bœuf comme élément de l'alimentation des Américains», avril 1990.

VEG 98

Environ **50% de la pollution des eaux en Europe est due aux élevages intensifs d'animaux.**

Les nitrates issus de l'agriculture ont pénétré si profondément dans le sol que certaines marques d'eaux minérales ne répondent plus aux normes de qualité exigées pour l'eau potable.

Reportage télévisé WDR: «La viande dévore les humains», 17.12.1987.

VEG 99

Rien qu'aux Etats-Unis, les animaux d'élevage sont responsables de :

55% de l'érosion et de la sédimentation

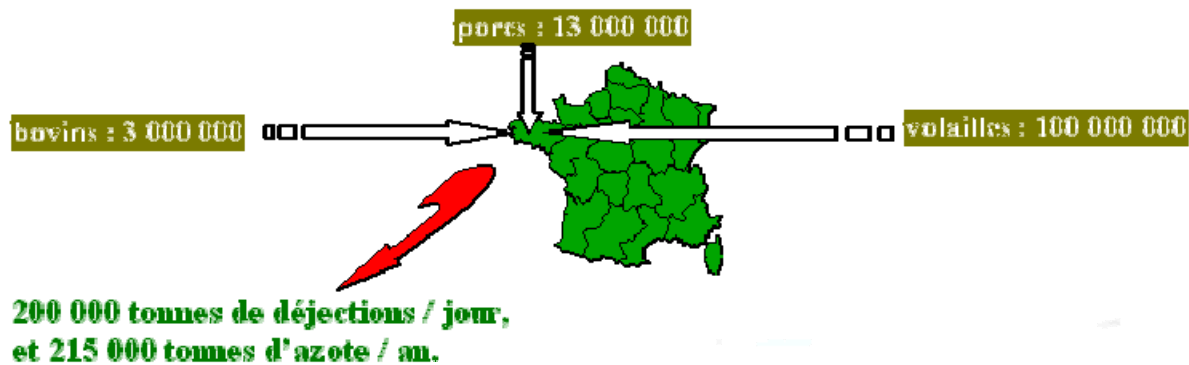
37% de l'usage des pesticides

50% de l'usage des antibiotiques

33% de la présence de nitrates et de phosphores dans les rivières et nappes phréatiques.

*(National Oceanic and Atmospheric Administration)...*²⁹

VEG 100



Dans la zone Europe + Amérique du Nord, les excréments animaux sont émis à raison de 110 tonnes par seconde soit 2,5 milliards de tonnes par an.

VEG 101

Le stockage d'immenses quantités de fumier libère dans l'atmosphère des quantités significatives de gaz toxiques comme l'ammoniac, le sulfide d'hydrogène et de méthane. Ces gaz polluants sont transportés par le vent et affectent des zones loin de celles où ils ont été produits.

Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO)³⁰

VEG 102

Les élevages, du fait de la quantité d'excréments et d'urines rejetés par le bétail, polluent les rivières et les nappes phréatiques. **En France, 90% des nappes phréatiques sont polluées par les pesticides (cultures) et les nitrates (lisier).** Les antibiotiques, stéroïdes et hormones de croissance polluent aussi. Aux Etats-Unis, les fermes-usines génèrent plus de 130 fois la quantité de rejet de la population (*Conseil Américain pour la Protection des Ressources Naturelles*).

De même l'aquaculture et la pisciculture sont des activités très polluantes. La croissance de ce secteur est en partie due à la surpêche et donc à l'effondrement de populations sauvages (cabillaud, flétan, turbot...). **En France, quasiment 100% du saumon consommé provient d'élevages.** Or, en 1998, selon le recensement de la salmoniculture française (source Ministère de l'agriculture), 66% des sites de production ne traitent pas leurs rejets. En outre, la densité de population est telle qu'il en résulte une pollution de l'environnement par les émissions de composés azotés et d'ammoniac. Chaque poule rejette dans ses excréments environ 180 g par jour d'ammoniac, une substance qui contribue à la mort des forêts. La présence de nitrates dans l'eau potable est due aussi en partie aux déjections d'animaux d'élevages.

<http://www.vegetarismus.ch/heft/f99-2/oeufs.htm>

VEG 103

Dans le centre de la Californie, 1600 laiteries produisent autant d'excréments et d'urine qu'une ville de 21 millions d'habitants. Il n'y a pas assez de terres aux alentours pour absorber tout ces déchets.

VEG 104

"Les fermes hollandaises produisent 94 millions de tonnes de fumier chaque année, dont seulement 50 millions peuvent sans risque être absorbées par le sol. (...) L'excédent n'est pas expédié au loin ; il est simplement déversé sur le sol où il pollue les réserves d'eau et tue ce qui reste de végétation naturelle dans les régions agricoles des Pays-Bas".

[Peter Singer, La libération animale, Grasset 1993, p. 260]

D'après les chiffres du Ministère de la santé publique hollandais (chiffres de 1987), **50% des retombées acides en Hollande provenaient des élevages industriels.**

VEG 105

Selon l'Agence de Protection Environnementale américaine, les déchets des animaux d'élevage ont **pollué plus de 43 500 kms de rivières** et contaminé les nappes phréatiques de dizaines d'états.

Natural Resources Defense Council

Approvisionner en eau 56 milliards d'animaux chaque année non seulement épuise les ressources en eau mais les pollue aussi.

Le bilan ne s'arrête malheureusement pas là. S'il faut abreuver ces 56 milliards d'animaux, il faut aussi les nourrir.

Une grande partie des céréales produites dans le monde leur est donc destinée au détriment des 923 millions d'humains qui souffrent de famine...

« L'homme réprime inutilement en lui-même la plus haute aptitude spirituelle - la sympathie et la pitié envers des créatures vivantes comme lui - et en violant ainsi ses propres sentiments, il devient cruel. La consommation de chair animale est absolument immorale, puisqu'elle implique un acte contraire à la morale : la mise à mort. »

Léon Tolstoï (1828 – 1910)
Auteur russe

L'humanité a de tout temps cultivé des céréales. Mais récemment elle a décidé de les donner à des animaux plutôt qu'à des humains mourant de faim...

Anonyme

VEG 106

Les animaux d'élevage ne meurent jamais de faim pourtant **un enfant meurt de faim toutes les 5 secondes** et 923 millions d'autres souffrent de malnutrition.

10 millions d'être humains meurent chaque année de faim et de maladies liées à la famine.

<http://www.bread.org/learn/hunger-basics/hunger-facts-international.html>

VEG 107

Au moins 80% des cultures mondiales de soja et plus de 50 % de tout le maïs est donné aux animaux d'élevage.

<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2367646>

VEG 108

Près d'1 milliard d'être humains souffrent de la faim.

Près d'1 milliard d'autres êtres humains sont en surpoids.

Chaque année 760 millions de tonnes de céréales sont données au bétail, une quantité qui pourrait résoudre le manque de nourriture dans le monde **14 FOIS**.

VEG 109

Un bœuf fournit 1500 repas alors que les céréales qu'il a consommé sa vie durant pourraient fournir **18 000 repas**.

Arsitra.

VEG 110

50% des terres arables du Tiers-Monde servent à nourrir "notre bétail" au lieu de nourrir les humains. Et 1/3 des terres arables mondiales sont utilisées pour produire des céréales destinées aux animaux.

<http://www.un.org/apps/news/story.asp?NewsID=20772&Cr=global&Cr1=environment>

VEG 111

Plus de 70% des cultures céréalières produites dans les pays en voie de développement ou sous-développés est exportée ou donnée aux animaux d'élevage.

<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2367646>

VEG 112

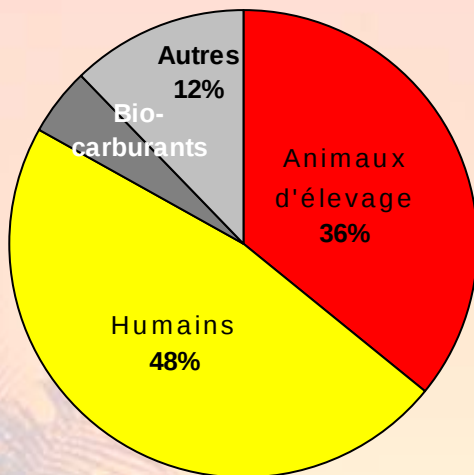
En Thaïlande, le manioc, qui constitue la principale ressource du pays, est exporté à 90 %. En conséquence, les disponibilités locales en fécule et en protéines régressent alors que 50 000 enfants (pour une population de 5,1 millions d'habitants) meurent chaque année principalement de malnutrition.

VEG 113

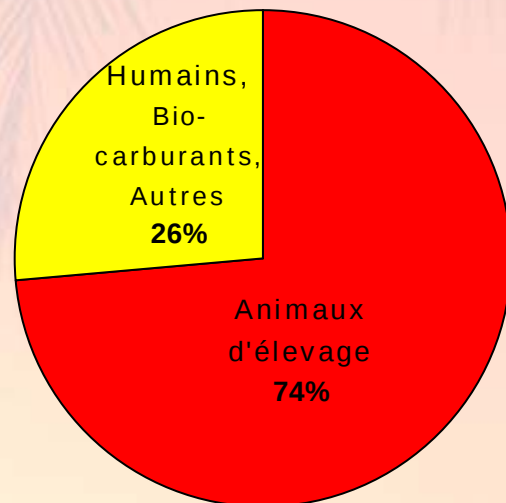
Au plus fort de la sécheresse, le Sahel a exporté plus de protéines qu'il n'en a reçues au titre de l'aide alimentaire !

VEG 114

Consommation de céréales



Consommation de soja



VEG 115

Les céréales actuellement données aux animaux d'élevage pourraient nourrir 2 milliards d'humains.

New York TIMES – Mark Bittman

VEG 116

En Suisse, 57 % des cultures sont destinées à nourrir les animaux (en 1990). Aux Etats-Unis, cette proportion s'élève à 80 % (pour nourrir 8 milliards d'animaux dits de boucherie). 90 % du soja est utilisé pour nourrir le bétail au niveau mondial.

Earthsavve Foundation

VEG 117

Au Royaume-Uni, la nourriture destinée aux animaux d'élevage pourrait nourrir **250 millions** d'êtres humains.

<http://www.flex.com/~jai/articles/101.html>

VEG 118

Sur une surface de sol identique, les quantités suivantes d'aliments peuvent être produites:⁶



VEG 119

Si les américains réduisent leur consommation de viande de 10 %, cela libérera 12 000 000 de tonnes de céréales, assez pour nourrir 60 millions d'êtres humains.

John Robbins, "Diet for a New America"

VEG 120

« L'action ayant le plus grand impact est de réduire votre consommation de viande ou de la stopper complètement. Vous créeriez alors un surplus de récoltes qui pourrait être utilisé pour nourrir les gens qui meurent de faim. »

Jens Holm (Membre suédois du Parlement Européen) lors du Forum européen "Nourrir le Monde en période de crise climatique" le 12 novembre 2008.

VEG 121

"La consommation de viande est une cause principale de la famine et de la malnutrition". George Monbiot, un journaliste d'investigation non-végétarien explique comment la demande de viande par les plus riches du monde augmente le prix des céréales qui deviennent trop chères pour les plus défavorisés. Car il faut 2 kg de céréales pour produire 450 g de viande, **chaque repas de viande enlève la nourriture de la bouche des plus pauvres.**

Journal britannique The Guardian / article "Why Vegans Were Right All Along,"

VEG 122

Les fermes d'élevage et les infrastructures de production d'animaux occupent 1/3 de la surface agricole mondiale et utilisent plus de 70% de toutes les terres agricoles incluant les terres cultivant les céréales destinées à les nourrir.

(Haan et al. 1997). Haan, C; Steinfeld, H; Blackburn, H. Livestock and the Environment: Finding a Balance.

VEG 123

Surfaces de sol nécessaires pour produire un kilo de :

Bœuf, y compris le fourrage	323 m ²
Bœuf de pâturage	269 m ²
Poisson.	207 m ²
Cochon	55 m ²
Poulet d'engraissement	53 m ²
Œufs	44 m ²
Riz	17 m ²
Pâtes	17 m ²
Pain	16 m ²
Pommes de terre	6 m ²

WWF Suisse

VEG 124

Sur une même période de temps, la même surface de terre peut produire

- 1 kg de viande
- 160 kg de pommes de terre
- 200 kg de tomates

http://www.vegetarismus.ch/video/vsuk_skripte.htm

VEG 125

Un demi-hectare de terre peut produire

- assez de soja pour nourrir 61 personnes
- ou assez de blé pour nourrir 10 personnes
- ou assez de bétail pour nourrir (mal) 2 personnes.

VEG 126

Un régime carné requiert **7 fois plus de terres** qu'un régime à base de plantes.

<http://veg.ca/content/view/133/111/>

VEG 127

[...] A cela s'ajoute le gaspillage dû à la transformation des céréales destinées aux aliments pour animaux. Pour produire une quantité donnée de viande de **poulet, il faut 12 fois** cette quantité en céréales. **Pour les œufs, il en faut 4 fois (pour la viande bovine 10 fois et pour le lait 5 fois).** 80 à 90% des récoltes de soja et la moitié des céréales sont destinés aux animaux d'élevage. Il est paradoxal de constater que **ces aliments végétaux sont pour une grande part cultivés dans des pays où les humains souffrent déjà de malnutrition, et qu'ils sont exportés vers les pays riches** pour finir en bout de chaîne en déjections d'animaux d'élevage, très polluants pour l'environnement.

<http://www.vegetarismus.ch/heft/f99-2/oeufs.htm>

Je n'ai personnellement pas d'enfants. Pourtant...

Si j'en avais un et qu'il mourrait de faim maintenant,

Si je le voyais s'amaigrir,

Si je voyais dans son regard la vie s'en aller...

Si un des ces enfants était dans mes bras maintenant...

S'il me regardait de ses yeux où la volonté de vivre a disparu...

Si on me disait : tu peux sauver cet enfant en arrêtant de manger des produits d'origine animale...

Que ferais-je ?

Cet enfant, il existe, et il meurt toutes les 5 secondes dans les bras d'un parent, quelque part dans le monde. Arrêter de manger de la viande pour donner la vie à cet enfant est ce que chacun d'entre nous ferait. Mais on ne les voit pas mourir, on ne voit pas la relation entre la viande qui est dans notre assiette et la mort d'un gamin à 20 000 kms de là. Pourtant la relation de cause à effet est bien réelle.

"L'enfant qui sait se pencher sur l'animal souffrant
saura un jour tendre la main à son frère."

Albert Schweitzer

Théologien protestant, musicien, philosophe et médecin alsacien,
lauréat du prix Goethe en 1928 et du prix Nobel de la paix en 1952.

La consommation de viande affame donc notre monde, détruit nos forêts et la diversité du vivant,
pollue l'air que nous respirons et l'eau que nous buvons... et plus directement encore...

...pollue notre corps.

"Spectacle étrange de voir une mère donner à sa fille, qu'hier encore elle allaitait, cette grossière alimentation de viandes sanglantes."

Jules Michelet - 1798-1874 :
Historien et philosophe français.

J'ai longtemps hésité à écrire ce chapitre sur la santé car...

- Il existe déjà un grand nombre d'articles et de recherches prouvant l'impact négatif de la viande sur la santé.
- Un milliard de gens sur cette terre vivent sans manger de viande et ils vivent statistiquement plus longtemps, avec moins de maladies que leurs homologues carnivores. Cela me semble la meilleure preuve des dangers de la consommation de viande et des bienfaits du végétarisme.

Chaque cellule de notre corps a été construite à partir des nutriments que l'on a ingérés. Chaque aliment que l'on mange sert à construire chacune des millions de cellules qui composent notre corps. La nourriture animale n'est composée que des cellules mortes remplies de pesticides, d'hormones et d'antibiotiques et d'autres produits chimiques. Ce sont avec ces matériaux que nos cellules se construisent. Il apparaît donc évident que la 1ère cause de maladie chez l'être humain est la consommation de produit d'origine animale.

Comment en effet les milliards de cellules composant le corps d'un carnivore peuvent-ils fonctionner correctement puisqu'elles sont construites avec des éléments toxiques et nocifs ?

Il n'est donc pas étonnant de voir que les végétariens tombent rarement malades et vivent plus longtemps que les carnivores.

De nombreux centres de soins s'ouvrent partout dans le monde où l'on utilise seulement l'alimentation comme traitement. Les patients arrivent même à ralentir voire guérir de leur cancer simplement en changeant d'alimentation.

J'ai aussi réalisé combien il était évident que manger des cadavres, et de la chair en décomposition... en d'autres termes de la viande... est forcément totalement aberrant et toxique.

Comment manger des cadavres pourrait être sain ?

Comment ingérer de la mort pourrait faire vivre ?

VEG 128

Une étude montre que les végétariens vivent plus longtemps. Le Centre Allemand de Recherche sur le Cancer a suivi 1904 végétariens pendant 21 ans. **Les recherches ont trouvé que les hommes végétariens réduisaient leur risque de mort précoce de 50 %** et que les femmes végétariennes de 30 %. Dans une étude conjointe, des recherches d'une équipe de l'université de Vienne en Autriche ont rapporté que les végétariens avaient un apport de vitamines C, caroténoïdes, acide folique, fibres et graisses insaturées plus élevées que la moyenne.

En moyenne, les consommateurs de viande absorbent le double de la ration protéinique recommandée ! Excès préjudiciable à la santé, qui entraîne les maladies de pléthore : arthritisme, maladies cardio-vasculaires, certains cancers, obésité...

VEG 129

Une alimentation végétarienne aide à prévenir le cancer. De nombreuses études épidémiologiques et cliniques ont montré que **les végétariens sont environ 50 % moins susceptibles de mourir d'un cancer que les non végétariens**

Phillips RL. Role of lifestyle and dietary habits in risk of cancer among Seventh-Day Adventists. Cancer Res (Suppl) 1975;35:3513-22.)

VEG 130

Une étude suivie sur 12 ans, portant sur 6115 végétariens et 5015 omnivores britanniques a montré une mortalité précoce, toutes causes confondues, de 20% plus faible chez les végétariens (mortalité par cancer réduite de 39 %).

VEG 131

60% des pathogènes humains sont d'origine animale

75 % des maladies émergents sont d'origine animale.

Organisation Mondiale de la Santé animale 2005 / CAST 2005

VEG 132

Les végétariens, de par leur alimentation, évitent le gras animal qui est lié au cancer et reçoivent une abondante quantité de fibres et de vitamines qui aident à prévenir cette maladie. De plus, l'analyse sanguine des végétariens révèle un plus haut taux de " cellules tueuses naturelles ", des globules blancs spécialisés qui attaquent les cellules cancéreuses.

Malter M, Schriever G, Eilber U. Natural killer cells, vitamins, and other blood components of vegetarian and omnivorous men. Nutr Cancer 1989; 12:271-8.) .

VEG 133

La majorité des études médicales comparatives confirment que les personnes suivant un régime végétarien équilibré sont statistiquement en meilleure santé que les personnes suivant un régime omnivore (même équilibré et après correction d'autres facteurs comme la consommation d'alcool, de tabac ou la pratique régulière de sport).

http://fr.ekopedia.org/V%C3%A9g%C3%A9tarisme#_note-0

VEG 134

Les végétariens ont 50% moins de risque de mourir de diabète. En fait certains centres de santé aux Etats-Unis promeuvent le végétalisme comme moyen de faire disparaître complètement le diabète. Beaucoup de diabétiques n'ont plus besoin d'injection d'insuline après être devenus végétaliens.

<http://www.rawfor30days.com/>

VEG 135

Les mangeurs de viande ont 2 fois plus de cas d'Alzheimer que les végétaliens et végétariens, et certains pensent que la maladie de Parkinson est aussi liée à la consommation de viande.

VEG 136

Les végétariens connaissent aussi une incidence plus faible de cancer du colon que ceux qui consomment de la viande.

Phillips RL. Role of lifestyle and dietary habits in risk of cancer among Seventh-Day Adventists. Cancer Res (Suppl) 1975;35:3513-22.) .

VEG 137

Sur 2 100 000 morts aux Etats-Unis en 1987, 1 500 000 étaient liées à l'alimentation (c'est-à-dire à la viande et aux produits laitiers).

VEG 138

Les végétariens ont 24% moins de risques d'avoir des maladies cardiaques et les végétaliens 57% de moins (Les maladies cardiaques sont la première cause de mort en Grande Bretagne - 50% des morts)

VEG 139

Une alimentation végétarienne bien équilibrée fournit tous les nutriments nécessaires, sans les graisses saturées, le cholestérol... que l'on peut retrouver dans la chair des animaux, les œufs ou les produits laitiers. Des recherches ont montré que les végétariens peuvent réduire de moitié les maladies cardiaques, et de 40 % certains cancers

*Elizabeth Somer, "Eating Meat : A Little Doesn't Hurt," WebMD, 1999...*³¹

VEG 140

La vie se nourrit de la vie. Plantez un haricot ou un grain de blé : il germera. Mettez une carotte dans l'eau : un joli feuillage apparaîtra. La vie se manifeste, forte et saine. Les végétaux tirent leur énergie directement du soleil. Puis vient un animal herbivore qui mange la plante. Au bout de la chaîne alimentaire, le carnivore qui mange l'animal n'obtient ainsi qu'une fraction de l'énergie initiale captée par la plante. Pourquoi nous contenter d'une énergie appauvrie, dégénérée par des transferts successifs ?

VEG 141

Cuvier le grand naturaliste disait : ***"l'anatomie comparée nous enseigne qu'en toute chose l'homme ressemble aux animaux frugivores et en rien aux carnivores"***. En effet, la denture, l'estomac et l'intestin de l'homme sont très différents de ceux des carnivores. L'intestin en particulier ne mesure que quatre à cinq fois la longueur du corps chez ces derniers, contre dix à douze fois chez l'homme. Ce parcours est trop long pour la viande qui a ainsi le temps de libérer ses toxines qui sont absorbées par la muqueuse intestinale avant de passer dans le sang. Ces déchets toxiques (urates, acide lactique, corps gras saturés, albumine) et les purines de la viande sont très difficiles à éliminer par le foie et les reins. Ce surcroît de travail fatigue et encrasse à la longue ces organes.

VEG 142

L'humain n'a ni des dents acérées ni des griffes pour tuer sa proie. Au contraire, ses mains sont faites pour cueillir des fruits, des baies et des légumes, et ses dents sont appropriées pour les mâcher.

John Ray (1628-1704) - Père de l'Histoire Naturelle anglaise

VEG 143

L'Association Américaine de Diététique est une organisation de renommée internationale, comprenant près de 70 000 membres (diététiciens et nutritionnistes).

Leur position vis-à-vis du végétarisme et du végétalisme a fait l'objet d'un rapport, disponible sur leur site (en anglais), et remis à jour régulièrement. Comme l'AAD est une référence en matière de diététique outre-Atlantique, il semble important que sa position favorable au végétarisme soit mieux connue en France, où une partie du milieu médical officiel reste encore persuadée qu'en dehors de la viande il n'y a point de salut.

Le point de vue de l'AAD sur les bienfaits du végétarisme en matière de santé humaine n'est d'ailleurs pas récent. L'AAD précise que : *" cette position a été adoptée par la " House of Delegates " le 18 octobre 1987"*, puis réaffirmée plusieurs fois depuis.

Dans un langage mesuré, typique des publications officielles, mais néanmoins très clair quant à l'utilité des régimes végétariens, l'AAD argumente son point de vue sur la base d'une série d'articles scientifiques de qualité, dont la grande majorité a été publiée dans les années 1990, et plus de la moitié à partir de 1994. C'est dire que les informations fournies sont tout à fait d'actualité.

« Les régimes végétariens menés de façon appropriée sont bons pour la santé, adéquats sur le plan nutritionnel et sont bénéfiques pour la prévention et le traitement de certaines maladies. Environ 2,5% des adultes aux Etats-Unis et 4% des adultes au Canada suivent une alimentation végétarienne. Par définition, l'alimentation végétarienne exclut viande, poisson et volaille. L'intérêt pour le végétarisme semble s'accroître si on considère le nombre de restaurants et de services de restauration universitaire proposant régulièrement des repas végétariens.

Les ventes d'aliments adaptés aux végétariens ont augmenté de façon importante, et ces aliments sont disponibles dans beaucoup de supermarchés.

Une alimentation végétalienne bien planifiée et les autres types d'alimentations végétariennes sont appropriés à toutes les périodes de la vie, y compris la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance, et l'adolescence.

Les régimes végétariens offrent de nombreux bénéfices nutritionnels, parmi lesquels des taux moins élevés en graisses saturées, cholestérol et protéines animales ainsi que des niveaux plus élevés en hydrates de carbone (glucides), fibres, magnésium, potassium, folate (ou vitamine B9) et en antioxydants comme les vitamines C et E et en phytochimiques.

Les végétariens présentent des indices de masse corporelle inférieurs à ceux des non-végétariens, ainsi que des taux plus faibles de mort par maladie coronarienne ; les végétariens présentent aussi des niveaux plus faibles de cholestérol sanguin, des pressions sanguines plus faibles, et sont moins sujets à l'hypertension, au diabète de type 2 ou « diabète gras », et aux cancers de la prostate et du colon. Bien que de nombreux programmes institutionnels alimentaires financés par le gouvernement puissent satisfaire les végétariens, peu d'entre eux propose actuellement des plats convenant aux végétaliens. »

VEG 144

Le Fond Mondial de Recherche sur le Cancer a déclaré en 2007 : « Consommation limitée de viande rouge et éviter la viande transformée... Manger principalement de la nourriture à base de plantes. »

Fond Mondial de Recherche sur le Cancer (2007) et AICR 200732

« Bien sûr, beaucoup de mes coéquipiers me taquinaient pour être végétarien, mais ils ont remarqué que j'étais en bonne santé, ne tombais pas malade, n'avais pas de rhume, de grippe ni de maux de tête, rien. Je jouais match après match, et j'ai joué pendant longtemps. Et encore, aujourd'hui à 50 ans, je travaille tous les jours. Je continue à avoir 5 heures, 6 heures de sommeil, j'ai donc de longues journées tous les jours et je me sens bien chaque seconde du jour. »

James Donaldson
Star NBA basket ball

VEG 145

Professeur Irvin Fisher de l'Université de Yale a étudié les effets de différentes alimentations sur la performance physique. Parmi 3 groupes (athlètes carnivores, athlètes végétariens et sédentaires végétariens), il s'est avéré que « les carnivores montraient de loin beaucoup moins d'endurance que les végétariens (qu'ils soient athlètes ou sédentaires.) »

Les résultats ont montré que la **moyenne des scores des végétariens était le double des scores moyens des carnivores**, même avec la moitié des végétariens étant sédentaires.

Des résultats similaires ont été trouvés dans une étude du Dr J Ioteyko de l'Académie de médecine de Paris.

Fisher, Irving, "The Influence of Flesh Eating on Endurance," ³³

Ioteyko, J., et al, Enquête scientifique sur les végétariens de Bruxelles. ³⁴

VEG 146

Une étude réalisée par des médecins belges a étudié le nombre de fois que des végétariens pouvaient presser un appareil de mesure de la force physique appelé « Grip meter »

Les végétariens ont pu le presser 69 fois alors que les carnivores 38 fois seulement.

Le temps de récupération était quant à lui beaucoup plus court chez les végétariens qui récupéraient de leur fatigue beaucoup plus vite que les mangeurs de viande.

Schouteden, A., Ann de Soc. Des Sciences Med. Et Nat. De Bruxelles (Belgium) I

VEG 147

En 1986, une équipe de chercheurs testa un groupe d'hommes.
On les soumit à 3 différents régimes pendant une certaine période de temps.
On les testa sur un vélo stationnaire pour mesurer leur force et endurance :

REGIME	Temps moyen de pédalage sans s'arrêter
régime carnivore : viande, lait et œufs	57 minutes
régime mixte : viande, légumes	114 minutes
régime végétarien strict : céréales, graines et fruits	167 minutes

*Astrand, Per-Olaf,
Nutrition Today 3:no2,
9-11, 1986.*

VEG 148

L'incidence du cancer du sein est remarquablement plus basse chez les nations qui suivent un régime à base de végétaux, comme la Chine par exemple. Il est intéressant de noter que les Japonaises qui adoptent l'alimentation des Occidentaux, c'est-à-dire une alimentation à base de viande, sont huit fois plus susceptibles de développer un cancer du sein que les femmes qui suivent un régime plus traditionnel à base de plantes

Trichopoulos D, Yen S, Brown J, Cole P, MacMahon B. ³⁵

VEG 149

Les produits animaux possèdent généralement une plus haute teneur en gras et sont tous dépourvus de fibres. La viande et les produits laitiers contribuent à plusieurs formes de cancer, incluant les cancers du colon, du sein et de la prostate.

Le cancer du colon a été directement relié à la consommation de viande. Une alimentation riche en gras favorise la production d'œstrogènes dans l'organisme, en particulier l'œstradiol. Des niveaux élevés de cette hormone sexuelle ont été associés au cancer du sein. Le procédé par lequel le lactose (sucre du lait) est décomposé en galactose, endommage les ovaires de façon évidente.

Cramer DW, Harlow BL, Willett WC. Galactose consumption and metabolism in relation to the risk of ovarian cancer. Lancet 1989;2:66-71.

VEG 150

Les animaux les plus puissants et les plus résistants, l'éléphant, le taureau, le gorille, le rhinocéros, l'hippopotame, sont des animaux végétaliens. Les animaux exclusivement carnivores (moins nombreux qu'on ne le prétend) n'ont guère le choix, quant aux omnivores (comme l'ours), ils consacrent la plus large part de leur alimentation aux végétaux.

VEG 151

Végétaliens et végétariens ont des niveaux de cholestérol et des pressions sanguines moins élevés. (Des taux élevés sont associés aux maladies cardiaques, infarctus et maladies de foie)

VEG 152

Le jaune d'œuf est une concentration très dense de graisse saturée et le blanc de l'œuf a une concentration élevée de protéine albumine associée à l'infiltration de calcium dans les urines.

- Le beurre c'est 80 % de graisse saturée,
- la crème c'est 40%
- et le fromage représente 25 à 40% de graisse saturées.

VEG 153

La consommation moderne de viande et de sous-produits animaux est un phénomène sans précédent dans l'histoire de l'humanité. En France, la consommation de viande a progressé de 500 % en un siècle. Obésité, goutte et rhumatismes, maladies du cœur, diabète, ostéoporose ainsi que la plupart des cancers, maladies autrefois réservées à la minorité la plus riche, frappent aujourd'hui "démocratiquement" tous les consommateurs de produits animaux.

" Les protéines végétales ne sont-elles pas de qualité inférieure ? " : Toutes les protéines sont de même qualité. Sur la base d'expériences pseudo-scientifiques, car effectuées sur l'animal non-humain, on a longtemps voulu nous faire croire qu'il fallait absolument absorber les 14 acides aminés dont se compose notre corps. Nous savons maintenant qu'il n'en est rien : notre organisme recompose les acides aminés dont il a besoin à partir de toutes les protéines ingérées. Seule la surcharge lui est néfaste : elle est, par exemple, cause de décalcification (l'ostéoporose est une maladie inconnue en Afrique).

Et puis les centaines de millions de végétariens dans le monde sont la preuve vivante que cette déclaration est erronée...

Parallèlement, les pays qui ont la plus forte consommation de viande (et de sucre) par habitant (USA, Canada, France) sont également ceux qui ont le plus de maladies et d'accidents cardiovasculaires, cancers et autres maladies chroniques, dégénératives ou létales. Alors que les végétariens de ces mêmes pays ont deux à trois fois moins de risques de contracter l'une de ces maladies que le reste de la population : réduction de 50% de la mortalité cardiovasculaire et de 40% des cancers.

VEG 154

Les végétariens ont des risques moins élevés de contracter la galle ou des calculs rénaux.

VEG 155

Le végétarisme est adapté aux enfants, ce qui leur permet de réduire les risques de maladies cardiovasculaires, d'obésité, de diabète et d'autres maladies à long terme.

Charles Attwood, M.D., Dr. Attwood's Low-Fat Prescription for Kids, New York, 1995, p. 84³⁶

VEG 156

Maladies liées à la consommation de viande :

Maladies cardiaques

Diabète, Obésité, Cancer du Colon, Maladies de la Langue Bleue, E Coli, Salmonelle, Grippe Aviaire, Maladie de la vache folle, Maladie du Porcelet (PMWS), Listériose (fatale et en augmentation), Empoisonnement au crustacé, Pré-éclampsie (complications de grossesse)

La plupart des virus propagés dans le monde ont une origine animale...

Department for Environment Food and Rural Affairs...³⁷

VEG 157

En 1991, le Comité de Médecins pour une Médecine Responsables qui regroupe 4500 médecins a publié la liste des 4 Nouveaux groupes d'aliments conseillés. FRUITS, LEGUMES, CEREALES COMPLETES, LEGUMINEUSE (pois et haricots). La viande et les produits laitiers ont été qualifiés d'« optionnel », considérés « non nécessaires » pour une bonne santé.

VEG 158

Il n'y a rien chez les animaux à part la vitamine B12 que vous ne trouverez pas dans les végétaux (cette remarque semble après tout logique, puisque les animaux que nous mangeons trouvent leurs nutriments dans... les plantes).

VEG 159

Projet Chine :

L'une des enquêtes les plus longues et les plus étendues de l'histoire révèle le lien indiscutable entre alimentation et cancer. En comparant la population chinoise rurale et la population américaine sur plusieurs années, le Dr. Colin Campbell, de l'Université Cornell aux Etats-Unis, et son équipe dressent un tableau sans appel : pour vivre en bonne santé, mieux vaut manger moins, consommer des fibres (céréales complètes), une abondance de fruits et légumes, vivre à la campagne et faire de l'exercice plutôt que consommer de la viande, des produits laitiers, des aliments pauvres en fibres et vivre de manière sédentaire en ville.

Quelques résultats (extrait):

- Ces découvertes ont suggéré qu'un simple ajout de produits animaux à une alimentation habituellement végétale pouvait élever le taux de cholestérol sanguin (cholestérol total mais aussi LDL), augmentant ainsi le risque de maladies dégénératives chroniques.
- Le principal facteur alimentaire responsable de l'évolution des taux de maladies d'une société préindustrielle vers une société postindustrielle provient d'une plus forte consommation de produits d'origine animale.

VEG 160

Il y a un siècle 80 % de nos apports protéiniques provenaient de végétaux. Aujourd'hui, 80% de nos apports protéiniques proviennent d'animaux.

VEG 161

Les végétariens présentent des indices de masse corporelle inférieurs à ceux des non-végétariens, ainsi que des taux plus faibles de mort par maladie coronarienne ; les végétariens présentent aussi des niveaux plus faibles de cholestérol sanguin, des pressions sanguines plus faibles, et sont moins sujets à l'hypertension, au diabète de type 2 ou « diabète gras », et aux cancers de la prostate et du colon. Par ailleurs, des statistiques prouvent que **la concentration d'insecticides contenus dans la viande est 12 fois supérieure à celle des légumes et des céréales. Une consommation quotidienne de viande a donc pour effet d'accumuler dans l'organisme une forte quantité d'insecticides dont les effets à long terme, trop peu connus, sont à craindre.**

VEG 162

L'excès de viande rouge peut être nocif pour la santé ! C'est la conclusion de l'une des plus importantes études réalisées sur les liens entre consommation de viande et cancer du colon. Les plus gros consommateurs augmentent les risques de tumeur : 40 % de risques supplémentaires pour ceux qui mangent 200 g de viande par jour, par rapport à ceux qui en mangent une à deux fois par semaine. Au rang des produits incriminés : les viandes rouges mais aussi les viandes transformées (charcuteries, saucisses, boudin, pâté, corned-beef...).

Etude issue des résultats de l'enquête EPIC (European Prospective Investigation on Cancer and Nutrition), Journal of the National Cancer Institute, Vol. 97, No. 12, 15 juin 2005.

"Une véritable civilisation humaine existera non seulement quand il n'y aura plus de cannibales, mais lorsque toute forme de consommation de viande sera considérée comme du cannibalisme."

Wilhelm Busch - 1832-1908 :
Poète et dessinateur allemand (père de la Bande Dessinée).

La viande est pleine

- de traces d'antibiotiques et d'hormones pour que les animaux grandissent plus vite et puissent survivre aux maladies qu'ils contractent dans ces conditions d'insalubrité,
- de toxines produites par le stress des conditions de vie et de l'abattage,
- et de résidus de pesticides qui sont devenus concentrés en raison des toutes les céréales qu'ils ont mangées.

VEG 163

Une étude effectuée en 2004 a mis en évidence que 90% des veaux suisses étaient traités aux antibiotiques.

Vegi-Info 2004/2 (éd. all.).

VEG 164

Les vaches, cochons et poulets consomment 70% de la totalité des antibiotiques vendus aux Etats-Unis.

Worldwatch Institute on December 11, 2005

VEG 165

Un saumon d'élevage d'environ 4 kg ingurgite près de 400 g d'antibiotiques jusqu'à son abattage. Dans le même temps, il lui est inoculé des médicaments contre les maladies, résultant de l'exiguïté des réservoirs et de la promiscuité régnant dans ces fermes. Le danger de contaminer les autres poissons est inévitable. Comme les antibiotiques ainsi que les autres médicaments et produits chimiques sont directement administrés dans l'eau des fermes, ces produits pénètrent rapidement dans l'écosystème.

Les saumons sauvages se reproduisent normalement plusieurs kilomètres en amont de leur lieu de vie habituel. La détention de saumons dans les fermes d'élevage est si éloignée de leur vie naturelle que leur chair a perdu sa couleur rose (comme les consommateurs étaient habitués à la voir). Pour y remédier, les éleveurs ont cru bon de leur administrer en supplément des colorants artificiels. Pire encore, les maladies touchant les poissons d'élevage se sont aussi transmises à leurs congénères en liberté et ont contribué à menacer l'existence même des poissons sauvages.

VEG 166

Les polychlorobiphényles (PCBs) sont des produits chimiques hautement toxique utilisés à grande échelle dans l'industrie par le passé. Bien qu'aujourd'hui interdites en Europe et aux Etats-Unis, des résidus ont eu tendance à s'accumuler dans les tissus gras des poissons. En automne 1996, une étude a montré que l'exposition prénatale aux PCBs, même en petites quantités pouvait **affecter le développement intellectuel de l'enfant**. A part les poissons, les PCBs peuvent être trouvés dans d'autres aliments à forte concentration grasse comme le fromage, le beurre, le bœuf et le porc. Les femmes désirant avoir un enfant ont aussi été conseillées d'éviter toute nourriture contenant des PCBs car ils peuvent rester dans le corps pendant des années.

VEG 167

Des hormones sont souvent données au bétail pour stimuler le développement des muscles et accélérer leur croissance pour plus de rentabilité—cette pratique est, non seulement nuisible à la santé de l'homme, mais elle cause en plus de multiples souffrance chez les animaux.

L'utilisation routinière d'antibiotiques pour prévenir les infections chez des animaux stressés et entassés dans des espaces trop petits, **favorise la résistance des bactéries aux antibiotiques**. De plus, la vitesse des opérations dans les abattoirs favorise la contamination bactérienne de la viande.

VEG 168

80 % des empoisonnements alimentaires sont dus à de la viande contaminée (excréments, bactéries..) car la viande n'est rien d'autre que de la chair en décomposition.

La majorité des 20 % restant provient de la salmonelle dans les œufs.

VEG 169

En 1999, le [CDC](#) a estimé que 76 millions d'américains souffraient d'intoxications alimentaires tous les ans et que 5000 en mouraient. Un an plus tard, le CDC a constaté que **86% des intoxications alimentaires connues étaient dues aux produits d'origine animale**. La cuisson de la viande tue les bactéries mais produit des amines hétérocycliques qui causent le cancer.

"L'espérance de vie d'un mangeur de viande est de 63 ans.
Je me rapproche de 85 et je travaille toujours autant qu'avant.
J'ai vécu assez longtemps et j'essaie de mourir, mais je n'y arrive tout simplement pas.
Une seule tranche de bœuf en finirait avec moi mais je ne peux me convaincre d'en avaler une. Je suis épouvanté à l'idée de vivre pour toujours. C'est le seul désavantage d'une alimentation végétarienne."

George Bernard Shaw - 1856-1950 :
Dramaturge irlandais, Prix Nobel de Littérature 1925.

VEG 170

Le lien entre la consommation de viande, d'œufs et de produits laitiers et l'ostéoporose, l'asthme... a été établi. Les végétariens et végétaliens vivent en moyenne 6 à 10 ans de plus que le reste de la population.

John Robbins, The Food Revolution, Conari Press : Boston, 2001, p. 14.

VEG 171

Dans une étude sur 57 000 participants, des chercheurs américains ont trouvé que la consommation de 7 œufs ou plus par semaine augmentait le **risque de développer un diabète de type 2 de 58% chez les hommes et de 77 % chez les femmes**. Il a aussi été montré que l'ingestion régulière d'œufs par les hommes augmentait les risques de mortalité précoce, en particulier chez les diabétiques.

<http://diabetescenter.blogspot.com/2008/11/daily-egg-consumption-increases-risk.html> ³⁸

VEG 172

Dr Jean Seignalet, auteur de « l'Alimentation ou la 3^{ème} médecine » suggère de « Supprimez tous les laits animaux (vache, chèvre, brebis) et leurs dérivés : beurre, fromage, crème, yaourt, glace » Selon lui, **le lait serait en effet responsable de maladies auto-immunes** (problèmes articulaires, sclérose en plaques), **de cancers et de problèmes d'asthme ou d'allergies**. Une thèse défendue également par Henri Joyeux, professeur de cancérologie et de chirurgie digestive à la Faculté de Médecine de Montpellier, qui a préfacé l'ouvrage du Dr Seignalet et qui a lui-même édité "Changez d'alimentation".

VEG 173

Les aliments acidifiants précités constituent souvent la base de l'alimentation actuelle, au détriment des fruits et légumes ayant un effet alcalinisant. Avec un tel régime, l'organisme est en permanence saturé d'acides. Afin de neutraliser ce surplus, le corps a recours aux sels minéraux, riches en éléments alcalins, stockés par l'organisme (comme le calcium dans les os). Diverses études ont démontré que le bilan phosphocalcique est d'autant plus négatif que l'apport en protéines animales est important: le corps élimine plus de calcium qu'il n'en absorbe par l'alimentation.

A ce propos, il est intéressant de relever que **l'ostéoporose est un mal inconnu dans les pays où l'on ne consomme pratiquement pas ou pas du tout de lait : en Inde, au Japon, en Thaïlande et aux Philippines par exemple**.

<http://www.vegetarismus.ch/heft/f2000-1/lait.htm>

VEG 174

Les femmes américaines sont les plus grandes consommatrices de calcium au monde, et elles ont aussi le taux le plus élevé d'ostéoporose. En moyenne un Américain obtient 807 mg par jour de calcium par l'absorption de produits laitiers, un Taïwanais seulement 13 mg. Pourtant il n'existe pas à Taiwan de cas de fractures du col du fémur liées à un manque de calcium tandis que les USA sont champions du monde d'ostéoporose.

http://www.veganimal.info/article.php3?id_article=52

VEG 175

Une étude réalisée par des chercheurs travaillant pour l'industrie laitière américaine, (National Dairy Council) fut de donner à un groupe de femmes ménopausées 8 verres de 25cl de lait écrémé par jour pendant 2 ans. Tandis qu'un autre groupe de femmes ménopausées ne devaient prendre aucun verre de lait pendant la même période. **Le groupe "avec lait" consomma 1.400 mg de calcium par jour et, au terme de l'étude, perdit 2 fois plus de masse osseuse que le groupe "sans lait".** Les chercheurs conclurent : " la prise régulière de lait a fait augmenter de 30 % la consommation de protéines journalières, ceci peut expliquer la détérioration osseuse".

VEG 176

Les chercheurs de l'université de Yale après avoir enquêté dans 16 pays trouvèrent que **les pays avec le plus important taux d'ostéoporose - USA, Suède, Finlande - étaient ceux dont les habitants consommaient le plus de viande, lait et tout autre produit basé sur les animaux.** Cette étude montra ainsi que les noirs américains qui consomment en moyenne plus de 1.000 mg de calcium par jour, ont 9 fois plus de chance d'avoir une fracture de la hanche que des noirs vivants en Afrique du Sud, dont la prise quotidienne de calcium est de seulement 196 mg.

VEG 177

Une étude conduite par l'université de Californie et publiée dans *The American Journal of Clinical Nutrition* (2001) trouva que les femmes, qui obtenaient la majorité de leurs protéines par des sources animales, avaient 3 fois plus de perte osseuse et près de 4 fois plus de fractures de la hanche que celles qui obtenaient la majorité de leurs protéines par des sources végétales.

VEG 178

Des chercheurs de l'université de Sydney découvrirent que la consommation de produits laitiers, surtout dès le plus jeune âge, augmente le risque de fracture de la hanche pendant la vieillesse. *American Journal of Epidemiology*, 1994.

VEG 179

Selon le Dr T. Colin Campbell : "L'association entre consommation de protéines animales et augmentation des fractures semble aussi forte que l'association entre tabagisme et cancer du poumon".

VEG 180

Le lait de vache à l'état brut présente parmi nombre d'inconvénients connus et reconnus depuis longtemps, son indéniable manque de digestibilité. En effet l'estomac humain adulte ne contient pas la présure qui, dans l'estomac du veau, permet de cailler le lait, il faut donc fabriquer de la lactase en grande quantité pour qu'il puisse être digéré. Tant que ce n'est pas le cas, le processus de la digestion reste bloqué et les fermentations et autres débuts de putréfaction se déclenchent.

<http://biogassendi.iffance.com/editobiofr11lait.htm>

VEG 181

Lorsque le lait ou le produit laitier ne provient pas de l'agriculture biologique, il s'avère des plus toxiques, car tous les pesticides (*), insecticides, et antibiotiques se concentrent dans les cellules lipidiques fabriquées par la vache. De sorte que le lait entier et les fromages gras non bio contiennent des proportions infiniment plus importantes de polluants que n'importe quel végétal traité chimiquement.

<http://biogassendi.ifrance.com/editobiofr11lait.htm>

VEG 182

La présence d'hormones spécifiquement bovines, porteuses d'informations (prise de poids rapide) inadaptées à la lente croissance humaine, est perturbatrice, de fait, des fonctions hormonales du bébé, contrôlées par son hypophyse. Et, comme il s'agit d'information, la quantité de lait absorbée ne joue qu'un rôle secondaire; même de très petites quantités délivrent le message.

<http://biogassendi.ifrance.com/editobiofr11lait.htm>

VEG 183

La trop grande richesse en calcium du lait de vache le rend dangereux, car outre les indurations qu'elle entraîne, par manque d'osséine, elle inhibe presque totalement l'action du magnésium, **affaiblissant ainsi les cellules nerveuses et musculaires.**

Enfin, le lait de vache est également trop riche en phosphore, et pour cette raison, peut être responsable d'une relative **hyperparathyroïdie.**

<http://biogassendi.ifrance.com/editobiofr11lait.htm>

VEG 184

L'intolérance au lait est la plus fréquente des allergies alimentaires. Les symptômes incluent l'asthme, l'eczéma, les éruptions cutanées, les gênes nasaux et sinaux chroniques, les angines, les colites ulcéreux, les irrégularités intestinales, l'hyperactivité, la dépression, les migraines et certaines formes d'arthrite. Le lait des vaches peut causer des saignements gastro-intestinaux chez les enfants, menant à l'anémie ; il y a aussi un lien prouvé entre la consommation de lait et les cataractes chez les personnes âgées. Près de 16 millions de français souffriraient d'une allergie au lait (toutes causes confondues), ce qui représente 27 % de la population. L'allergie au lait toucherait jusqu'à 7 % des enfants des pays européens, et 35 % des bébés dans le monde.

VEG 185

Une étude de M. Tember et A. Tamm " Absorption de lactose et infarctus du myocarde " (British Medical Journal, 09/01/88) a conclu que **les gens qui boivent 3 verres de lait par jour ont 4 fois plus de risque d'infarctus du myocarde (" crise cardiaque ")** que ceux qui en boivent moins, indépendamment de l'hypertension, de l'excès de poids, du fait de fumer et des antécédents familiaux. Les acides gras saturés sont bien connus pour être néfastes (maladies du cœur, obésité, etc.) ; les produits laitiers constituent la moitié de l'apport en graisses saturées, l'autre moitié provenant principalement de la viande.

VEG 186

Le fer dans la nourriture animale est plus facilement absorbé que dans les plantes. Cela était précédemment considéré comme un des avantages de la viande, mais des chercheurs ont trouvé que tout comme les protéines, on ne doit pas exagérer des bonnes choses. Trop de fer peut être un catalyseur de la formation de radicaux libres (molécules instables qui attaquent d'autres molécules déclenchant ainsi une réaction en chaîne et la destruction cellulaire.) Une surdose peut entraîner des risques de cancer et de cirrhose du foie, des maladies cardiaques, de l'arthrite, du diabète et la stérilité. Un végétarien est plus à même de conserver ses niveaux de fer stables.

VEG 187

La nourriture animale est riche en sodium qui fait que le sang retient l'eau. Cela cause aussi la création de plaques qui s'accumulent dans les artères ralentissant ainsi l'écoulement du sang. A cela s'ajoute la forte concentration de graisses saturées de la nourriture animale et on obtient la recette de l'hypertension qui touche 50 millions d'Américains et des 2 principaux tueurs en Amérique que sont la crise cardiaque et l'infarctus.

VEG 188

L'ostéoporose due au manque de calcium dans les os est principalement due au sulfure présent dans la viande et à la protéine caséique du lait qui fait que le calcium est rejeté dans les urines. Les pays ayant la plus grande consommation de viande et de produits laitiers sont ceux ayant les niveaux de fragilité osseuse les plus élevés.

VEG 189

Selon le docteur Alexandre Minkowski, professeur en néonatalogie à Paris, le lait de vache expose le nourrisson à des troubles métaboliques marqués, notamment par des concentrations trop élevées de deux acides aminés dans le sang : la tyrosine et la phénylalanine, ce qui constitue un danger potentiel pour le cerveau (risque de retard mental). D'autre part, les courbes de croissance d'enfants nourris au lait de vache sont plus ascendantes que celles de bébés nourris au sein (croissance trop rapide). Rappelons les conséquences possibles de cette croissance accélérée du squelette : anomalies osseuses, et formation d'un terrain préostéoporotique.

VEG 190

De plus en plus de gens réalisent les bienfaits de l'alimentation végétarienne et cela s'étend maintenant aux administrations :

- L'Académie Dongsung en Corée du Sud, une école privée chrétienne avec internat comptant plus de 90 étudiants, fait la promotion du végétarisme et offre des repas végétariens. Les étudiants cultivent aussi leurs fruits et légumes.
- L'Hôpital Adventiste de Happy Valley à Hong-Kong a retiré la viande de ses menus et offre 135 plats végétariens pour assurer la santé des patients et leur guérison plus rapide.
- L'École militaire Chongchen de Kaohsiung à Taïwan, propose maintenant des repas végétariens qui sont servis 1 à 2 fois par semaine.

VEG 191

Dr. John Kelly, Directeur exécutif du Lifestyle Health Center à Rocky Mount, en Virginie, aux É-U, fait partie du nombre croissant de professionnels de la santé préconisant et pratiquant "le mode de vie qui guérit" et qui consiste en une alimentation végétarienne et des exercices réguliers pour rester en bonne santé et réduire les frais médicaux au niveau national.

"Mais existe-t-il quelque chose de plus abominable que de se nourrir continuellement de viande de cadavres ?"

Voltaire (1697 – 1778)
Ecrivain et philosophe français

Toutes ces informations sont frappantes et sont parmi les raisons qui poussent de plus en plus de gens dans le monde à réduire et arrêter complètement leur consommation de produits animaux. Pourtant il y a une autre raison qui pousse certaines personnes à être végétarien. Celle de la compassion. Celle de ne pouvoir supporter de voir souffrir un autre être. Celle de vouloir faire de sa vie une expression des plus nobles valeurs humaines. Celle d'étendre ces plus nobles valeurs humaines à tout ce qui est vivant.

...C'est ce que les maîtres spirituels et les prophètes du monde entier sont venus nous dire.

" Les français ont déjà réalisé que la peau foncée n'est pas une raison pour abandonner sans recours un être humain aux caprices d'un persécuteur. Peut-être finira-t-il par s'apercevoir que le nombre de jambes, la pilosité de la peau ou l'extrémité de l'os sacrum sont des raisons tout aussi insuffisantes d'abandonner une créature sensible au même sort.

La question n'est pas : "peuvent-ils raisonner ?" ni "peuvent-ils parler ?"

Mais "peuvent-ils souffrir ?"

Jérémy Bentham (1748 – 1832)

Juriste, philosophe, réformateur social, pionnier dans la défense de la liberté d'expression, de la fin de l'esclavage, de l'égalité des droits entre hommes et femmes et homosexuels, de l'abolition de la peine de mort et des châtiments physiques, de la séparation de l'Eglise et de l'Etat.

"Juste pour le plaisir de quelques pauvres bouchées de chair, nous privons une âme du soleil et de la lumière, et de la vie et du temps qui lui revenaient, et dont elle était née en ce monde pour jouir."

Plutarque - 50-125 :

Biographe et Moraliste grec de l'Antiquité.

" Jadis, le fait de croire que les hommes de couleur étaient vraiment des hommes et devaient être traités humainement passait pour une folie. Aujourd'hui, on considère comme exagéré de prétendre qu'un des devoirs imposés par l'éthique rationnelle est de respecter ce qui vit, même dans ses formes inférieures. Mais un jour, on s'étonnera qu'il ait fallu autant de temps à l'humanité pour admettre que des déprédations insouciantes causées à ce qui vit sont incompatibles avec l'éthique.

Albert Schweitzer

Théologien protestant, musicien, philosophe et médecin alsacien, lauréat du prix Goethe en 1928 et du prix Nobel de la paix en 1952.

Mettre prématurément fin à la vie d'êtres vivants à une conséquence. Si c'était naturel, les animaux ne se débattraient pas quand leur gorge est tranchée et ils n'auraient pas cette peur de mourir. Cette peur est l'instinct naturel qui prouve que l'on va à l'encontre de cette loi lorsque l'on met prématurément fin à leur vie.

Anonyme

Qu'est-ce que la vie ?

C'est l'éclat d'une luciole dans la nuit. C'est le souffle d'un bison en hiver.
C'est la petite ombre qui court dans l'herbe et se perd au coucher du soleil.

Anonyme

« Je n'ai jamais entendu un animal aller à l'abattoir en sifflotant »

Howard Lyman
4^{ème} génération d'éleveur de bétail devenu végétalien
et défenseur de la cause animale.

Les animaux ont une âme et les Hommes doivent les aimer
et ressentir de la solidarité envers nos petits frères.
Les animaux sont le fruit de la création du Saint Esprit et donc méritent le respect. [...] Ils
sont aussi proches de Dieu que les Hommes.

Pape Jean-Paul II

Nous aussi sommes appelés à adopter la même attitude.

Pape Jean-Paul II à Assise,
à propos de l'Amour de St François pour les animaux.

Les animaux sont aussi des créations de Dieu, et même s'ils n'ont pas la même relation
directe avec Dieu que celle que les humains ont, ce sont des créatures qu'il a
voulues et que nous devons respecter comme compagnons dans la Création.

Pape Benoît XVI

VEG 192

En France, en 2002, la consommation de viande a provoqué la mort de : 728,1 millions de poulets, 41,4 millions de poules et de coqs, des millions de poussins mâles tués à la naissance, 98,6 millions de dindes, 78,5 millions de canards, 31 millions de pintades, 800 mille oies, 4,1 millions de pigeons, 48,9 millions de cailles, 200 mille autres gibiers, 40,4 millions de lapins, 25,85 millions de porcs, 2,04 millions de vaches, 1,86 millions de veaux, 561 000 génisses, 907 000 veaux, 324 000 bœufs, 5,13 millions d'agneaux, 700 000 chevreaux, 591 000 ovins de réformes, 850 mille caprins, 37 000 équidés, des centaines de millions de poissons, et beaucoup d'autres. 13,8 milliards d'œufs et 22,7 milliards de litres de lait de vache ont été produits (chiffres de l'OFIVAL). Rien qu'en France, plus d'un milliard d'animaux servent chaque année de nourriture à des humains.

VEG 193

Montrer de la compassion pour toute forme de vie est une règle d'or que l'on retrouve dans l'enseignement des grandes traditions religieuses. Puisque le végétarisme est l'extension naturelle de cette compassion, il est tout à fait logique qu'il a toujours eu une place importante dans les pratiques religieuses.

- En Inde où le respect de toute vie et l'idée de pureté alimentaire sont à la base du végétarisme hindou. Les produits d'origine végétale sont considérés comme sattvic (aliments des sages qui donnent de l'énergie), alors que les produits d'origine animale sont tamasic (difficiles à digérer et qui favorisent le pessimisme),
- Originellement, les bouddhistes étaient tous strictement végétariens.
- La célèbre minorité des Jaïns en Inde sont végétariens stricts (végétaliens).
- Bien que la religion zoroastrienne fut abolie en Iran lors de la conquête islamique, elle compte aujourd'hui plus de 200,000 adeptes végétariens.
- Au début de la Genèse, Dieu enseigne l'alimentation réservée à l'être humain: « *Je vous donne toute végétation portant semence qui est sur la surface de toute la terre, et tous les arbres qui ont*

des fruits portant semence: ce sera votre nourriture. Et à tous les animaux de la Terre, à chaque oiseau du ciel, et à tout ce qui bouge sur la Terre, à l'intérieur desquels il y a une âme vivante, j'ai donné chaque herbe verte pour nourriture : Et il en fut ainsi. » " (Genèse 1-29)

Ainsi, pendant 10 générations, Adam jusqu'à Noé, le peuple d'Israël fut principalement végétarien. Puis vint l'époque où l'être humain "tomba dans le péché" et se mit à offrir des animaux en sacrifice. (Genèse 4:4). Mais Dieu n'est jamais satisfait par ces sacrifices. "Je suis dégoûté des holocaustes de béliers et de la graisse des veaux. Le sang des taureaux, des brebis et des boucs Me répugne ... Quand vous tendrez vos mains, Je détournerai les yeux. Vous avez beau multiplier les prières, Moi, Je n'écoute pas, car vos mains sont pleines de sang." (Isaïe 1:11-15).

- Bien que les musulmans d'aujourd'hui soient majoritairement carnivores, on retrouve de nombreux enseignements de l'Islam, notamment dans la tradition Soufi, qui recommandent le végétarisme.
- Certains prêtres d'Égypte s'abstenaient de toute viande. Ils rejetaient aussi la consommation d'œufs, appelant ceux-ci « chair liquide ».
- Dans les temples shinto au Japon, on interdisait les sacrifices d'animaux et on conseillait l'alimentation végétarienne pour la purification du corps.

Avant de commencer par le plus gros chapitre qui est celui du Christianisme, je souhaite mentionner que la Bible renferme un grand nombre de citations qui sont contradictoires. Vous pourrez y trouver maintes citations montrant Dieu **autorisant** la consommation de viande et maintes autres **l'interdisant**.

La Bible est un recueil de textes écrits pas des hommes à différentes époques et qui ont été corrigés, réécrits, censurés notamment lors du Concile de Nicée en l'an 325.

Quiconque lit la Bible retiendra les citations qui confirment ses opinions et croyances déjà établies : Un lecteur croyant en un Dieu dont l'amour est capable de tuer des animaux retiendra les citations autorisant la consommation de viande et sera conforté dans sa pratique carnivore.

Mais un lecteur qui croit que l'Amour de Dieu est un amour sans limites, qui est présent partout et qui touche toute chose dans l'Univers, retiendra les citations interdisant la pratique carnivore.

Les chrétiens sont choqués quand on leur dit que Jésus était végétarien.

Mais à l'inverse, je serais choqué si Jésus N'ETAIT PAS végétarien

Je serais choqué que le Seigneur de l'Amour ait pu ingérer une jambe d'agneau égorgé.

Je serais choqué que le Prince de la Paix puisse avoir mangé le corps d'un cochon.

Je serai choqué que le Roi de la Compassion puisse avoir mis un terme à la vie d'une vache et mettre sa carcasse dans sa bouche.

Chrétien anonyme

CHRISTIANISME/JUDAISME

VEG 194

Mieux vaut un dîner d'herbes où l'amour règne, Qu'un bœuf engraisé avec de la haine.

Proverbes – Bible

VEG 195

Comme l'herbe verte je vous ai donné toutes choses. Mais la chair avec la vie de celle-ci, qui est le sang de celle-ci, vous ne mangerez pas. Et sûrement le sang de vos vies je réclamerai ; À la main de chaque bête je l'exigerai, et à la main d'un homme ; À la main du frère de chaque homme je demanderai la vie de l'homme.

Genèse – Bible

VEG 196

Il est mieux de ne pas manger de viande ni boire de vin ni de faire quoique ce soit d'autre qui fasse trébucher l'Homme

Romains - Nouveau Testament - Bible

VEG 197

Saint Jean Chrysostome (345-407) considérait l'alimentation carnée comme une coutume cruelle et contre nature pour les chrétiens: « *Nous imitons les mœurs des loups, des léopards, ou plutôt nous faisons pire qu'eux. La nature les a faits pour qu'ils se nourrissent ainsi, mais Dieu nous a dotés de la parole et du sentiment de l'équité, et nous voilà devenus pires que les bêtes sauvages.* »

Il disait aussi: « *Nous, les dirigeants chrétiens, pratiquons l'abstinence de la chair animale.* »

VEG 198

Saint Benoît, qui fonda l'ordre monastique des Bénédictins en 529, prescrivait les aliments végétariens comme nourriture de base pour ses moines.

VEG 199

L'ordre de la Trappe, dès sa fondation au 17^e siècle, s'opposa rigoureusement à la consommation de viande, d'œufs et d'autres aliments d'origine animale. Cette règle fut abolie par le Concile du Vatican de 1965, mais la plupart des Trappistes adhèrent encore à l'enseignement originel sur le végétarisme.

VEG 200

Et le seigneur dieu ordonna à l'homme, par ces mots : chaque arbre de ce jardin vous pouvez manger librement.

Genèse - Bible

VEG 201

Ce sera un statut perpétuel pour vos Générations, dans toutes vos demeures : vous ne mangerez ni graisse ni sang.

Lévitique - Bible du Roi Jacques

VEG 202

La viande pour le ventre, et le ventre pour la viande : mais Dieu détruira l'un comme l'autre.

1er Corinthiens - Bible

VEG 203

Parle aux enfants d'Israël, en disant : Vous ne mangerez aucune graisse de bœuf, mouton, ou chèvre.

Lévitique - Bible du Roi Jacques

VEG 204

Il est bien de ne pas manger de chair, de ne pas boire de vin, et de s'abstenir de ce qui peut être pour ton frère une occasion de chute, de scandale ou de faiblesse.

Romains - Bible

VEG 205

Et quiconque de la maison d'Israël ou des étrangers qui séjournent parmi vous, aura mangé de quelque sang que ce soit, je détournerai mon visage de cette âme qui aura mangé du sang, et je le retirerai du milieu de son peuple.

Lévitique - Bible du Roi Jacques

VEG 206

Vous ne mangerez aucune chose contenant du sang. Vous n'utiliserez pas d'enchantements, ni ne ferez de prédictions.

Lévitique - Bible du Roi Jacques

VEG 207

John Wesley (1703-1791), le fondateur du méthodisme: « *Je remercie Dieu, car depuis que j'ai laissé la viande et le vin, je suis libéré de toutes maladies physiques* »

<http://krishna.bleublog.lematin.ch/>

VEG 208

Clément d'Alexandrie (160-240), l'un des pères de l'Eglise, recommande cette alimentation: « *Il vaut mieux être heureux, dit-il, que de rendre nos corps pareils à des tombes pour les animaux... L'apôtre Mathieu mangeait des céréales, des noix et des légumes, et s'abstenait de toute chair* ».

VEG 209

Saint Jérôme, chef célèbre au début de l'Eglise chrétienne écrivait: « *La préparation des légumes, des fruits et des légumineuses est facile et ne requiert pas de cuisiniers qui coûtent cher.* » Il jugeait qu'un tel régime s'accordait mieux avec une vie consacrée à la quête de la sagesse.

VEG 210

Ne sois pas parmi les buveurs de vin, ou parmi ceux qui font excès de viandes.

Proverbes - Bible

VEG 211

Celui qui tue un bœuf est comme s'il tuait un homme.

Isaïe - Bible du Roi Jacques,

VEG 212

L'abstention de viande est inscrite dans la Règle de Saint Benoît du VI^e siècle.

VEG 213

Règle de Saint François (début XIII^e siècle)

Saint François d'Assise est considéré comme une grande figure du végétarisme ; son amour pour toute la création est légendaire ; il appelait les animaux ses « frères » et « sœurs » il savait prêcher aux oiseaux et convertir les loups.

VEG 214

St Bruno et les Chartreux

Le fondateur des Chartreux, Saint Bruno (1035-1101), ne rédigea aucune règle ; mais son exemple de vie fut rapidement mis par écrit et constitua le fondement des « Statuts », toujours en vigueur après quelques amendements. Les Chartreux mènent une vie de solitude ascétique dédiée à la contemplation. Concernant la nourriture, les règles sont plutôt strictes : Jamais, même en cas de maladie, le Chartreux ne mange de viande (...) Durant l'Avent et le Carême, le lait, le fromage et le beurre lui sont interdits. Quant à l'abstinence de viande, elle a toujours été strictement observée, au point qu'y contrevenir a signifié, des siècles durant, l'exclusion de l'Ordre.

La Grande Chartreuse par un Chartreux, éd. de la Grande Chartreuse, 1991, p. 96..

VEG 215

C'est pourquoi j'ai dit aux enfants d'Israël : aucune de vos âmes ne mangera de sang, ni l'étranger qui séjourne parmi vous ne mangera de sang.

Lévitique - Bible du Roi Jacques

VEG 216

Monseigneur Lhote

Dans la conférence « Végétarisme et Christianisme » de Monseigneur Lhote, évêque végétarien déclare en 1972 :

« (...) nous concluons que l'animal a une âme et que cette âme a une valeur en soi qui est comparable à celle de l'âme humaine, et que nous ne devons pas tuer ou faire tuer pour satisfaire nos goûts de gourmandise, puisque nous pouvons nous passer de la vie animale pour soutenir notre propre vie (...) Que notre compassion ne se limite pas aux hommes, car la compassion est la porte qui ouvre la voie au sentier de la perfection (...) »

Document de l'E.C.L., conférence du 12 avril 1972.

VEG 217

La Bible affirme que Dieu protège les animaux.

(Psaumes 36 : 6; Éphésiens 1 : 10; Colossiens 1 : 20).

VEG 218

Dieu nourrit les oiseaux du ciel (Matt. 6:26) et n'oublie pas les passereaux.

(Luc 12:6).

VEG 219

Les écrits hébreux interdisaient l'abattage inhumain et la cruauté envers les bêtes de somme.

(Exode 23:5; Deut. 22:6-7, 25:4).

VEG 220

Monseigneur Maurice Chardine :

« Le végétarisme est recommandé chez nous, pour tous les membres du clergé et les fidèles ; il est enseigné dans les homélies (...) Les enfants sont très heureux de nous entendre dire que la viande est un poison inutile pour notre corps ; les parents sont inquiets, doutent de nos arguments, mais font des essais souvent concluants (...). »

VEG 221

Plusieurs prophéties, dont Isaïe 11 : 6-9, prévoient un retour au monde végétarien, un monde où le loup, l'agneau, le lion, la vache, l'ours, le serpent et les petits enfants coexistent pacifiquement.

VEG 222

Le Seigneur est bon pour tous, son amour s'étend à tous ceux qu'il a créés.

Psaumes 145 : 9

VEG 223

La Bible décrit la préoccupation de Dieu envers les animaux à maintes reprises

(Matthieu 10 : 29, 12 : 11-12, 18 : 12-14)

et condamne la cruauté

(Deutéronome 22 : 10, 25 : 4).

VEG 224

Car il est impossible que le sang des taureaux et des boucs ôte les péchés. C'est pourquoi Christ, entrant dans le monde, dit : *« Tu n'as voulu ni sacrifices ni offrande, mais tu m'as formé un corps : tu n'as agréé ni holocaustes ni sacrifices pour le péché. »*

(Hébreux 10,4-7)

VEG 225

Je dis que ce qu'on sacrifie, on le sacrifie à des démons, et non à Dieu; or je ne veux pas que vous soyez en communion avec des démons.

(1 Corinthiens 10,20)

VEG 226

Et tandis que tout sacrificateur fait chaque jour le service et offre souvent les mêmes sacrifices, qui ne peuvent jamais ôter les péchés, lui après avoir offert un seul sacrifice pour les péchés, s'est assis pour toujours à la droite de Dieu...

(Hébreux 10,11-13)

VEG 227

Dieu parla encore à Noé et à ses fils avec lui, en disant : *"voici, j'établis mon alliance avec vous et avec votre postérité après vous; avec tous les êtres vivants qui sont avec vous, tant les oiseaux que le bétail et tous les animaux de la terre, soit avec tous ceux qui sont sortis de l'arche, soit avec tous les animaux de la terre."*

(Genèse 9,8-11)

VEG 228

Prête l'oreille à la loi de notre Dieu, peuple de Gomorrhe !

Qu'ai-je à faire de la multitude de vos sacrifices ? dit l'Eternel,

Je suis rassasié des holocaustes de béliers et de la graisse des veaux;

Je ne prends point plaisir au sang des taureaux, des brebis et des boucs.

(Isaïe 1,11)

VEG 229

Nous savons aussi, par la Genèse, que les animaux ne servaient pas de nourriture au jardin d'Eden, ni à Adam et Eve, ni à d'autres animaux: tout le monde était végétalien avant la chute (*Gn 1:29*).

C'est-à-dire que le monde voulu par Dieu, le monde juste, le monde édénique, avant que les humains n'interviennent et ne corrompent le jardin d'Eden, était un monde sans prédation. C'est la Chute qui a, entre autres malheurs, entraîné la prédation généralisée.

Ce n'est pas parce que les Églises n'ont jamais pris parti pour le végétarisme

qu'il faut attendre passivement qu'elles le fassent; l'esclavage des humains était explicitement

permis par l'Ancien Testament, et s'il avait fallu attendre que les autorités religieuses souhaitent

l'abolir, on en serait encore là !!! [Rappelons aussi qu'il a fallu attendre le XVème siècle pour que

l'Eglise reconnaisse que la femme avait aussi une âme]. Attendre patiemment que d'autres décident à notre place, alors qu'Il nous a doté du libre arbitre, ce n'est certainement pas ce que souhaite Dieu!

<http://www.st-antigone.com/argumentaire-vegetarien.php>

VEG 230

Vos mains sont pleines de sang. Lavez-vous et purifiez-vous, Otez de devant mes yeux la méchanceté de vos actions; Cessez de faire le mal. Apprenez à faire le bien, recherchez la justice...

(Isaïe 1,15-17)

VEG 231

L'Association des chrétiens végétariens :

« Bon nombre des premiers chrétiens étaient végétariens, y compris les Pères du désert. Depuis, les ordres trappistes, bénédictins et chartreux ont encouragé le végétarisme, tout comme les Adventistes du septième jour. Au cours du XIXe siècle, des membres de la secte des chrétiens de la Bible ont fondé le premier groupe végétarien en Angleterre et aux États-Unis.

Basile le Grand, Jean Chrysostome, Tertullien, Origène, Clément d'Alexandrie, John Wesley (fondateur du méthodisme), Ellen G. White (l'une des fondatrices du mouvement adventiste du septième jour), les cofondateurs de l'Armée du Salut M. William et Mme Catherine Booth,

Léon Tolstoï, et le révérend Dr Albert Schweitzer, prix Nobel de la paix, étaient tous des chrétiens qui sont devenus végétariens, tout comme le musicien Moby d'ailleurs.

A la question « Puisque les animaux se mangent entre eux, qui a-t-il de mauvais à ce que les hommes mangent les animaux? »...Les chrétiens ne sont pas appelés à vivre selon les lois de la jungle (la loi du plus fort), mais à suivre les pas du Christ, c'est-à-dire à faire preuve de compassion, à être miséricordieux et à manifester du respect envers la Création de Dieu. Dans ce monde déchu, les animaux souffrent, meurent et se tuent entre eux. Dieu fait appel à notre aide pour réconcilier le monde, Si vous choisissez d'adopter un régime végétarien, vous contribuerez au bien-être des hommes, des animaux et de l'environnement tout en réduisant la misère dans le monde. En tant que chrétiens nous sommes appelés à être fidèles, ce qui veut dire que nous devons vivre conformément à nos valeurs fondamentales telles qu'insufflées par le Saint-Esprit. »

« Jésus est l'incarnation de la Compassion et de l'Amour envers toute la création, son Amour est universel et pour toute chose. S'il se limite seulement aux humains, alors il doit exister un amour plus grand qui s'étend à toute chose non ?

Un Amour plus grand que celui de Jésus ?

Et puis... comment pouvons-nous associer le mot TUER à Jésus !! »

Chrétien anonyme

CHRISTIANISME (ÉVANGILES APOCRYPHES)

Les plus anciens documents connus du Nouveau Testament datent du IV^e siècle, c'est-à-dire après le concile de Nicée.

Le concile de Nicée fut le premier de son genre et fut organisé par l'empereur Constantin qui décida de définir les dogmes et les vérités de l'Eglise en 325.

Le Concile de Nicée élimina un grand nombre de textes considérés comme non conformes aux dogmes de l'Eglise... comme le statut de la femme avec par exemple l'empereur Justinien qui ferma l'Académie de Platon, dernier refuge selon lui du paganisme.

Les textes qui furent présents lors de ce Concile furent étudiés et triés. Tous les textes qui ne correspondaient pas aux vues de l'Empereur Constantin furent détruits ou mis de côté.

Certains furent modifiés, altérés ou réécrits pour correspondre à l'Eglise de Constantin.

Tous ceux qui n'étaient pas d'accord avec Constantin étaient appelés « hérétiques » et étaient pourchassés, torturés, brûlés.

On immola les Déeses bienfaitrices et l'énergie féminine ne fut plus qu'une affaire de sorcières.

Il fallut attendre le XV^e siècle pour que l'Eglise catholique accorde aux femmes une âme.

Les animaux en sont toujours privés.

Cet empereur est historiquement connu pour avoir torturé et anéanti les végétariens qui le contredisaient.

VEG 232

Le professeur Nestlé, dans son livre *Introduction to the Textual Criticism of the Greek Testament*, nous dit que certains érudits appelés « correctores » furent nommés par les autorités ecclésiastiques afin de « corriger », c'est-à-dire altérer, les textes des Ecritures dans l'intérêt de ce qui était considéré comme « orthodoxe » à l'époque. Une de ces « corrections » eut lieu au concile de Nicée (325 après J.C.). A ce concile, affirment plusieurs érudits contemporains, les prêtres ont complètement modifié, par omission ou par extrapolation, les documents chrétiens originaux. Le but de ces modifications était de rendre ces Ecritures acceptables à l'empereur Constantin. Celui-ci était loin d'être végétarien, car on dit que, entre autres, il versait du plomb liquide dans la gorge des chrétiens végétariens qu'il capturait.

Lors de ce Concile, seulement 4 évangiles furent donc établis et considérés comme étant la parole de Dieu.

Pourtant il existe un grand nombre d'autres textes et évangiles dit « apocryphes » c'est à dire ne correspondant pas aux canons de la « Nouvelle Eglise »... de Constantin. En voici quelques uns...

EVANGILE DES DOUZE APOTRES

En 70 après J.C., St Jean se rassembla avec les autres apôtres et écrivit plus tard la vie du Christ alors qu'il était emprisonné à Rome. Il confia ces écrits à un disciple de confiance.

Pour garder ces écrits en lieu sûr, ils furent emmenés au Tibet par ce même disciple et fut laissé aux soins d'un lama.

En 325 après JC, l'Empereur Constantin en accord avec la nouvelle Eglise, commença à confisquer et à détruire tout texte écrit sur Jésus à part les leurs.

En 1870, un moine du nom de Placidus se rendit dans un monastère tibétain et obtint la permission de montrer ces écrits aux autorités religieuses. Celles-ci les rejetèrent car les textes qu'ils avaient canonisés ne contenaient pas les enseignements de Jésus sur la bonté et les soins envers les animaux, sur le fait de s'abstenir de manger de la chair et sur l'élimination des sacrifices. Le manuscrit fut donc caché dans les Archives du Vatican où il se trouve encore de nos jours. C'est l'un des plus anciens fragments. Il a dû être traduit de l'araméen et on l'a aussi appelé « Evangile des Hébreux », « Evangile des Nazaréens », ou « Evangile des 12 apôtres ».

Le révérend Gideon Jasper Richard Ouseley l'a traduit de l'araméen et il est de nos jours accessible. Contrairement aux 4 évangiles de la Bible, on peut y voir d'innombrables passages faisant du végétarisme l'un des enseignements centraux de Jésus. Pourtant ils n'ont pas été inclus dans la Bible.³⁹

VEG 233

« Et Jésus leur a dit en vérité je vous le dis, ceux qui tirent des bénéfices qui sont obtenus en trompant une des créatures de Dieu, ne peuvent pas être justes : ni ne peuvent toucher des choses saintes, ou enseigner les mystères du royaume, dont les mains sont souillées de sang, ou dont les bouches sont souillées de chair. »

Jésus - L'Evangile des Douze Apôtres

VEG 234

« Je suis venu pour mettre fin aux sacrifices et aux banquets de sang, et si vous ne cessez pas d'offrir et de manger chair et sang, la colère de Dieu ne cessera pas en vous. »

Jésus - Evangile des Douze Apôtres

VEG 235

« Dieu au commencement a donné à l'homme les fruits de la terre pour nourriture. Il ne l'a pas fait plus bas que la singe, le bœuf, le cheval ou le mouton, pour qu'il doive tuer et manger la chair et le sang de ses créatures amies. Vous croyez que Moïse a en effet demandé que de telles créatures soient tuées et offertes en sacrifice et mangées dans le Temple, mais contemplez un plus grand que Moïse et il vient pour chasser les sacrifices sanglants de la loi et rétablir pour vous l'oblation pure et le sacrifice sans sang comme au commencement. De la nourriture que vous offrez à Dieu et qui est pure vous pouvez manger, mais de celle que vous n'offrez pas dans la pureté, vous ne mangerez pas, car l'heure vient où vos sacrifices et banquets de sang cesseront et vous adorerez Dieu avec une adoration sainte et une Oblation pure. »

Lecture - L'Evangile Des Douze Apôtres

VEG 236

« Dieu donne graines et fruits de la terre pour nourriture : Et pour l'homme juste, il n'y a aucune autre nourriture légale pour le corps. »

Jésus - L'Evangile des Douze Apôtres

VEG 237

« Contemplez les champs donnant leur récolte, les arbres chargés de fruits et les herbes... Malheur aux forts qui emploient improprement leur force. Malheur aux Chasseurs car ils seront Chassés. »

Lecture - L'Évangile Des Douze Saints

VEG 238

"Et manger de leur chair et boire de leur sang jusqu'à leur propre destruction, corrompant leurs corps et écourtant leurs jours mêmes comme les Païens qui n'ignoraient pas la Vérité, ou la connaissant, l'ont changé en mensonge "

Lecture - L'Évangile des Douze Apôtres

VEG 239

« Non en faisant couler du sang innocent, donc, mais en vivant une vie juste, trouverez-vous la paix de Dieu. »

Jésus - Évangile des Douze Apôtres

« L'Amour de Dieu est supposé être le plus grand Amour qui existe. Comment pourrait-il être limité aux humains seulement ? Le Dieu que je connais a un amour plus grand. C'est l'Amour pour toute la création, plantes et animaux inclus. »

Anonyme

MANUSCRITS DE LA MER MORTE

VEG 240

Des manuscrits datant du tout début de l'ère chrétienne (avant le Concile de Nicée) ont été découverts en 1947. L'authenticité de ces textes ferait d'eux les plus complets et les plus anciens des Ecrits chrétiens présentement connus. **Dans ces pages, Jésus est décrit comme étant un strict végétarien.** On y retrouve aussi de nombreuses références au végétarisme. Notamment ce dialogue entre un Saducéen et Jésus:

« Dis-moi, pourquoi dis-tu que nous ne devons pas manger la chair des animaux? Le bétail ne fut-il pas donné à l'homme comme les fruits et les herbes? » Jésus lui répondit en ouvrant un melon. « Regarde ce fruit de la terre, regarde avec tes propres yeux ce bon fruit du sol et regarde les graines qu'il contient. Chaque melon peut produire plus de 100 autres melons. Si tu plantes cette graine, tu te nourris du vrai Dieu, car aucun sang n'a coulé. Aucun cri n'a été perçu par tes oreilles et aucun sang n'a été vu de tes yeux. La vraie nourriture de l'homme provient de notre mère la Terre. Mais regarde ce que Satan donne: l'angoisse et la mort, le sang des vivants pris par l'épée. Ne sais-tu pas que celui qui vit par l'épée périra par l'épée? Va, plante le bon fruit de la vie et ne fais plus souffrir les animaux. »

Depuis la découverte archéologique de ces manuscrits, le mot « Esséniens » a fait parler de lui dans le monde entier.

Groupe religieux fondé au IIe siècle avant JC. les Esséniens vivaient près du Jourdain.

Après l'étude des manuscrits de la mer morte trouvés près du Jourdain on découvrit que ceux-ci avaient été écrits par ce groupe religieux.

Beaucoup de gens s'étonnèrent qu'il y a 2000 ans, une fraternité d'hommes et de femmes vivant en communauté portaient avec eux toutes les graines de la Chrétienté. Presque tous les fondateurs de ce qui serait plus tard appelé chrétienté étaient esséniens. Ste Anne, Joseph et Marie, Jean le Baptiste, Jésus, Jean l'évangéliste etc...

Les similitudes entre l'essénisme et le judéo-christianisme primitif sont si frappantes qu'elles passionnent tous ceux qui s'intéressent aux origines de l'Église chrétienne.

- Jean baptisant Jésus dans le Jourdain accomplit le rite essénien de purification.
- Les Esséniens étaient très pieux et pratiquaient le repas fraternel en commun. La Cène des évangiles canoniques est de type essénien où un prêtre bénissait le pain et le vin.
- Les Esséniens attendaient la venue d'un "Messie", la "Rédemption" et la venue du "Royaume",
- Ils se désignaient "fils de lumière" et croyaient au "Saint-Esprit" autant de terminologies similaires à celles du christianisme moderne.
- Jésus pratiquait la Pâque avec plusieurs jours d'avance sur les juifs (Jean 13.1-5) : En fait il suivait le calendrier solaire des esséniens et non le calendrier lunaire des juifs.
- Les esséniens donc le nom signifie « guérisseurs » était bien connus et demandés pour leurs dons de guérison par l'imposition des mains.
- Jean Baptiste qui était un essénien a baptisé Jésus dans le Jourdain à 7 kms seulement du site de la communauté essénienne de Qumran (où ont été trouvés les manuscrits)
- Les enseignements ressemblaient étonnamment à ceux de Jésus etc...

Voici quelques passages des écritures de ce groupe spirituel végétarien il y a 2000 ans.

VEG 241

Ne laissez pas un homme se rendre abominable avec n'importe quelle créature vivante ou chose rampante en les mangeant.

Le Document Zadokite

VEG 242

Vous avez créé des plantes au service de l'homme et toutes les choses qui surgissent de la terre et qu'il s'en nourrisse en abondance

Hymnes des Initiés

VEG 243

Dans le "*Rouleau de Safed*", il est dit que Yeshai (Jésus) avait été élevé et éduqué par des moines esséniens, puis qu'il fut l'élève de l'essénien Josué ben Parakhai (Joseph).

VEG 244

Frédéric le Grand affirmait que "Jésus était en réalité un Essénien; il était pénétré de l'éthique des Esséniens".

VEG 245

Ernest Renan, auteur de la si célèbre « *Vie de Jésus* », au 19e siècle, proclamait que le christianisme était tout simplement une version de l'Essénisme qui avait survécu.

VEG 246

Blavastky tomba d'accord sur le fait que "les gnostiques, ou les premiers chrétiens, n'étaient, sous un autre nom, que les continuateurs des anciens Esséniens."

VEG 247

Ledge, en 1915, parle des Esséniens comme des "gnostiques préchrétiens", et cite l'argument, alors très courant, que "*Saint Jean Baptiste était un Essénien et que Jésus lui-même appartenait au groupe*".

Un autre évangile apocryphe provenant des esséniens a été retrouvé dans les Archives Secrètes du Vatican. C'est en 1928 qu'Edmond Bordeaux Szekely publia pour la 1^{ère} fois sa traduction de cet ancien manuscrit appelé « l'Évangile de paix des Esséniens. »

VEG 248

Car je vous le dis en vérité, celui qui tue, se tue et celui qui mange la chair de bêtes tuées, mange du corps de mort. Car dans son sang, chaque goutte de leur sang se transforme en poison ; dans son souffle leur souffle pue ; dans sa chair leur chair bouillonne ; dans ses os leurs os deviennent craie ; dans ses intestins leurs intestins se décomposent ; [indiquant les effets néfastes de la viande sur les os et les intestins] dans ses yeux leurs yeux dans ses oreilles leurs oreilles et leur mort deviendra sa mort.

L'Évangile Essénien de la Paix

VEG 249

Ne tuez pas, ni ne mangez la chair de votre proie innocente, de peur que vous ne deveniez les esclaves de Satan. Car cela est le chemin de souffrances, et cela mène à la mort. Mais faites la volonté de Dieu, que Ses anges pourraient vous servir sur la route de la vie.

St Paul - L'Évangile Essénien de la Paix

VEG 250

Et Jésus continuait ainsi: «Dieu a commandé vos ancêtres: "Tu ne tueras pas". Mais leur cœur s'est endurci et ils ont tué. Puis Moïse a voulu qu'au moins ils ne tuent pas les autres hommes, il se résigna donc à leur demander de tuer des bêtes à la place. Et puis, le cœur de vos ancêtres s'est endurci encore plus et ils ont tué aussi bien les hommes que les bêtes. Mais Je vous le dis: Ne tuez ni hommes, ni bêtes, ni encore la nourriture qui va dans votre bouche. En effet, si vous mangez des aliments vivants, la même vie vous habitera, mais si vous tuez votre nourriture, cette nourriture morte vous tuera aussi. Car la vie provient uniquement de la vie, et de la mort provient toujours la mort. Car tout ce qui tue vos aliments tue aussi votre corps. Et tout ce qui tue votre corps tue aussi votre âme. Et votre corps devient ce qu'est votre nourriture, de même que votre Esprit et vos pensées. Par conséquent, ne mangez pas tout ce que le feu, le gel, ou l'eau a détruit. Car la nourriture brûlée, congelée et en décomposition brûlera, gèlera aussi votre corps.

Ne soyez pas comme le laboureur qui sème des graines gelées, cuites ou en décomposition. Quand l'automne arrive ses graines ne procurent aucune récolte. Immense est son malheur. Mais soyez plutôt comme le laboureur qui sème dans son champ des semences vivantes, et dont le champ produit des épis de blés en multitude qui remboursent au centuple les graines qu'il a plantées. Car je vous le dis en vérité, vivez seulement par le feu de la vie, et ne préparez pas vos aliments avec le feu de la mort, qui tue votre nourriture, vos corps et vos âmes. "

En tant que chrétien, je me suis juste demandé si Jésus aurait pu : « attraper une vache par les cornes, la plaquer violemment à terre, la maintenir sur le sol alors qu'elle essaye désespérément de sauver sa vie ».

Je me suis demandé si Jésus aurait pu : « sortir un couteau, égorger cette vache, la laisser s'étouffer dans son sang puis en découper un muscle et le mettre ensuite dans sa bouche. »

*Je me suis demandé si le fils de Dieu pouvait avoir fait ça
ou laissé quelqu'un d'autre faire ça.*

Chrétien végétarien

HINDOUIISME

Les Ecritures védiques de l'Inde, qui sont les plus anciens textes connus sur cette planète, insistent sur la nécessité du végétarisme. Ces livres contiennent de nombreuses références condamnant la consommation de chair animale et encourageant la compassion envers les animaux. Malgré l'influence occidentale, on trouve encore aujourd'hui plus de 600 millions d'Hindous religieusement végétariens.

VEG 251

"Celui qui désire atteindre la Paix Suprême ne devrait en aucune façon manger la chair de n'importe quel animal dans le monde. "

Mahabharata Anusasanika Parva

VEG 252

"Vous ne devez pas utiliser votre corps donné par Dieu pour tuer les créatures de Dieu, qu'elles soient humaines, animales ou d'autre sorte. "

Yajur Veda

VEG 253

"La Chair ne peut pas être obtenue sans tuer de créatures, et on ne peut aller au Ciel si des créatures sont tuées. Ainsi, la chair devrait être abandonnée."

Manusmriti

VEG 254

« Ceux qui désirent posséder une beauté exquise, une longue vie, une santé parfaite, une bonne mémoire et une grande force physique morale et spirituelle doivent s'abstenir complètement de toute chair animale... Qui peut être plus cruel et plus égoïste que celui qui veut nourrir sa chair de celle d'innocents animaux? »

"Après avoir mûrement considéré l'origine révoltante de la viande et la cruauté de la captivité et de la mise à mort d'êtres vivants, abstenons-nous entièrement de toute consommation de chair."

Mahabharata

VEG 255

"Les péchés produits par Himsa (violence) écourtent la vie de l'auteur de Himsa (violence). Donc, ceux qui tiennent beaucoup à leur bien-être doivent s'abstenir de manger de la viande. "

Mahabharata Anusasanika Parva

VEG 256

« Celui qui permet qu'un animal soit abattu, celui qui le découpe, celui qui le tue, celui qui achète ou vend de la viande celui qui la cuit, celui qui la sert, et celui qui la mange, tous doivent être considérés comme les tueurs de l'animal. Il n'y a pas plus grand péché que cet homme qui cherche à augmenter la masse de sa propre chair par la chair d'autres êtres »

Manu-samhita

VEG 257

"Ceux qui pour leur plaisir personnel prennent la vie de créatures inoffensives n'atteignent pas le bonheur dans cette vie, ou dans la vie après. Au vu de la méthode par laquelle la chair est acquise, et considérant la souffrance des créatures qu'on attache avec une corde et tue, l'homme devrait cesser de manger toutes sortes de viandes."

Manusmriti

VEG 258

« Quelle est la voie juste ? C'est le chemin qui reflète comment il peut éviter de tuer toute créature. »

Tirukural

VEG 259

« Qu'est-ce que la conduite vertueuse ? C'est de ne jamais détruire la vie car tuer mène à tous les autres péchés. »

Tirukural

" S'abstenir de viande est d'un grand secours pour l'élévation de l'âme.

Mahatma Gandhi (1869-1948):
Leader spirituel et politique indien

BOUDDHISME

VEG 260

"... S'il vous plaît ne faites pas de mal aux animaux. L'acte de "tuer" diminuera votre mérite. Bien qu'ils soient petits, il leur est donné la même occasion d'évolution. Voyez ici, les animaux savent comment vivre en harmonie. Leur nature d'être sensible connaît le lien familial. Qui a le cœur d'excuser la survie du plus apte ? A quoi bon satisfaire votre palais si votre cœur manque de compassion ?

Véritables enseignements des Trois Véhicules

VEG 261

« Si vous mangez de la viande et voulez pratiquer spirituellement, votre esprit est contaminé avec de l'énergie de bas niveau et devient lourd, ainsi ne peut s'élever au-dessus du royaume du milieu. »

Le vrai enseignement du Grand Véhicule

VEG 262

"Que le disciple s'abstienne de toute viande afin de ne pas causer de frayeurs aux autres entités vivantes ... L'homme sensé ne se nourrit pas de viande... Il se peut que dans le futur, des insensés prétendent que j'ai approuvé la consommation de la viande, mais... je n'ai pas permis, je ne permets pas et je ne permettrai jamais à personne de se nourrir de chair animale... en tout temps et en tout lieu, c'est inconditionnellement interdit pour tous."

Parole de Bouddha

Dhammapada

ISLAM

A la Mecque, lieu de naissance du prophète Mahomet (fondateur de l'Islam), aucune créature ne peut être tuée, pas même un moustique. Lorsque le pèlerin approche ce lieu saint il prend grand soin de ne pas écraser d'insectes.

Le prophète est dit n'avoir mangé au cours de sa vie que des végétaux et seulement 4 fois de la viande.

VEG 263

« Vous sont interdits (pour nourriture) : viande morte, sang, chair du porc et ce sur quoi il fut invoqué un nom autre que celui d'Allah ce qui fut tué en étant étouffé, ou en étant assommé ou mort d'une chute ou mort d'un coup de corne. »

Le Festin (Al-Ma'edah) - Coran

VEG 264

Allah ne sera clément avec personne hormis ceux qui sont cléments envers les autres créatures. Où il y a une abondance de légumes, une multitude d'anges descendra en ce lieu.

Prophète Mahomet - Hadith

VEG 265

A l'époque, le rasul (prophète) d'Allah dit à son cousin « *ali, o, ali, tu ne devrais pas manger de viande. Si tu manges la viande durant quarante jours, ces qualités seront en toi. Ces actions viendront en toi. Leur sang viendra en toi. Leurs qualités et leurs actions viendront en toi. A cause de cela, tes qualités humaines changeront, tes qualités de compassion changeront, l'essence de ton corps changera. O Ali, tu ne devrais pas manger de viande ni de chair. Tu dois réduire cela. Ne manges pas cela.* »

Muhammad Raheem Bawa Muhaiyaddeen - Saint islamique soufi

VEG 266

"Ceux qui sont bons envers les créatures de Dieu, sont bons envers eux-mêmes."

Hadith du prophète Mahomet

VEG 267

« On demanda au Saint Prophète Mahomet si la bonté envers les animaux était récompensée dans la vie de l'au-delà. Il répondit : *Oui il y a une récompense méritoire pour la bonté envers toutes les créatures vivantes.* »

Bukhari

VEG 268

« Toutes les créatures vivantes sur Terres sont des être sensibles. Il n'existe aucun animal sur terre ni d'oiseau dans le ciel qui ne soient pas de votre communauté »

Coran 6 : 38

VEG 269

« Le prophète interdit de battre ou de faire de marquer les animaux. Une fois, il vit un âne se faire marquer au fer sur son visage et dit : « Qu'Allah condamne celui qui a fait cela »

Musulmans

VEG 270

« Le prophète dit : C'est un grand péché pour l'homme que d'emprisonner ces animaux qui sont sous sa coupe »

Musulmans

JAINISME

Fondée en Inde par Mahavira (599-527 avant Jésus-Christ), le jaïnisme est principalement basé sur l'ahimsa : la non-violence. Les jaïns sont toujours très fidèles aux enseignements sacrés, et les 4 millions de membres de cette religion sont tous de stricts végétariens.

VEG 271

« Un vrai moine devrait ne pas accepter telle nourriture et boisson si elle a été spécialement préparée pour lui impliquant que des êtres vivants soient abattus. Il ne devrait pas partager un plat qui contient la moindre parcelle de nourriture interdite : Ceci est la Loi de celui qui est riche en contrôle. Quoi qu'il suspecte, il ne devrait pas manger. Un homme qui garde son âme et réfrène ses sens, ne devrait jamais acquiescer à quiconque tuant des êtres vivants. »

Sutrakritanga

SIKHISME

D'après l'érudit sikh Swaran Sing Sanehi, Guru Nanak fondateur du sikhisme considérait la consommation de viande comme impropre, « particulièrement pour ceux qui essaient de méditer ».

VEG 272

"Si vous dites que Dieu demeure en tout, pourquoi tuez-vous une poule ?"

Gourou Granth Sahib, [le livre saint de la religion sikh]

VEG 273

"Il est insensé de tuer des animaux par cruauté et de l'appeler nourriture sanctifiée"

Gourou Granth Sahib,

VEG 274

"Vous tuez la vie et appelez cela acte de religion Alors qu'est l'irreligion ?"

Gourou Granth Sahib,

VEG 275

« Si le sang touche un vêtement il devient impropre à l'utilisation, si le sang (ou viande) est consommé par un être humain comment son cœur peut-il être pur ? »

Gourou Granth Sahib,

FOI BAHAI

VEG 276

“Quelle sera la nourriture de l'avenir ?” “Les fruits et les céréales. Le temps viendra où la viande ne sera plus mangée. La science médicale est seulement à ses débuts, cependant elle a montré que **notre régime naturel est ce qui provient de la terre. Les gens se développeront peu à peu jusqu'à ce qu'ils atteignent la condition de cette alimentation naturelle.”**

Abdu'l-Baha - Les Jours dans la Lumière de ' Akka

VEG 277

Question : Quelle sera l'alimentation du peuple uni?

Réponse: Comme l'humanité progresse, la viande sera utilisée de moins en moins, car les dents de l'homme ne sont pas carnivores ... Les dents humaines, les molaires, sont formées pour moudre le grain. Les dents de devant, les incisives, sont pour les fruits, etc.

Il est, donc, tout à fait apparent selon les instruments pour manger que l'alimentation de l'homme est destinée à être le grain et non la viande. Quand l'humanité sera plus entièrement développée, La consommation de viande cessera progressivement.

' Abdu'l-Bah á - La Promulgation de la Paix, É-U Bah á' í Publishing Trust

TAOISME

VEG 278

"Les premiers hommes à habiter la terre ne possédaient aucune arme et vivaient selon les lois de la nature, se nourrissant de céréales, de légumes et de fruits, en paix avec le reste du règne animal. Quand plus tard, pour se nourrir et se vêtir, l'homme se mit à tuer des bêtes, ces dernières peu à peu devinrent farouches, sachant par instinct que l'homme était devenu un tueur et qu'il n'était plus désormais un ami de la nature."

Le Tao de longue vie, Chee Soo.

VEG 279

" La chair de l'homme est exactement la même que la chair rouge des animaux ; en mangeant de la chair animale, l'homme est devenu cannibale.

Le Tao de longue vie, Chee Soo

On peut voir comment tous les grands Maîtres et Prophètes ont recommandé d'être bons envers les animaux.

Quel autre comportement en effet ces êtres illuminés auraient-ils pu encourager ?

Ces Etres sont supposés incarner l'Amour Divin. Comment l'Amour divin, l'Amour absolu, le plus grand Amour, universel et inconditionnel pourrait-il conseiller de TUER ?

Si l'Eden est décrit dans la Genèse comme étant le paradis sur Terre voulu par Dieu, c'est un paradis végétarien où tous les êtres vivants cohabitent en parfaite harmonie.

« Il y a des idées du futur vers lesquelles certains s'approchent de la réalisation et obligent les autres à changer leur mode de vie. Telles sont, dans notre monde, les idées de libérer les ouvriers, de donner l'égalité aux femmes, d'arrêter la consommation de chair animale, et ainsi de suite ..."

Léon Tolstoï (1828 – 1910)
Auteur Russe

CONCLUSION

Voilà...

Toutes ces informations montrent donc les bienfaits immenses d'un retour à l'alimentation naturelle végétarienne pour la planète et ses habitants qu'ils soient végétaux, animaux ou humains.

En échangeant simplement

- son morceau de viande contre un morceau de steak de blé,
- son verre de lait contre un verre de lait de soja ou d'amande,
- son fromage contre un fromage végétalien

on peut

- Mettre fin à la famine dans le monde et sauver 923 millions de vies.
- Sauver les forêts tropicales
- Arrêter le réchauffement climatique (montée du niveau des océans - cause de millions de réfugiés climatiques, catastrophes naturelles - cause de milliers de morts)
- Résoudre les problèmes de pénuries d'eau.
- Arrêter la pollution des sols et des nappes phréatiques.
- Mettre fin à des génocides annuels de milliards d'êtres qui souhaitent mener à leur terme la vie qui leur a été donnée.
- Améliorer la santé de millions de gens et supprimer de nombreuses maladies.
- Economiser des milliards d'euros de frais de santé et de sécurité sociale.
- Eviter des dizaines de conflits et de guerres de par le monde dus à la convoitise des terres agricoles qui se raréfient.
- Etre le vrai chrétien, musulman, bouddhiste... en suivant les premiers commandements de toutes les religions « tu ne tueras point » et « tu aimeras ton prochain comme toi-même » en étendre cet amour à toute la création.

Rien que l'on puisse faire dans notre vie n'a plus d'impact sur la planète et ses habitants que ce retour à l'alimentation végétarienne.

En ce qui me concerne, j'ai choisi. Et à la fin de mon séjour sur cette terre, je veux pouvoir me dire que les choix que j'ai faits dans cette vie étaient les meilleurs pour autrui, je veux pouvoir me dire que j'ai aidé à sauver la planète et sauver des vies, je veux pouvoir me dire que j'ai eu la possibilité d'avoir une influence positive sur la planète et ses habitants et que je ne suis pas passé à côté.

C'est la chose la plus importante pour moi.

Changer d'ampoule, fermer le robinet, acheter une voiture hybride, envoyer de la nourriture en Afrique, est formidable et nécessaire, mais ça ne solutionnera pas le principal problème.

« LA PRINCIPALE CAUSE DES MAUX DE NOTRE TEMPS EST LA
CONSOMMATION DE PRODUITS ANIMAUX. »

"Aies le courage d'être sage ! Arrête de tuer les animaux !
Celui qui repousse le moment d'une vie droite est comme le paysan
qui attend que le fleuve soit asséché pour le traverser."

Horace (65-08 Av. JC)
L'un des plus grand poètes latins.

- Un grand merci à tous les gens qui oeuvrent pour fournir toutes ces informations. -

ANNEXES

VEGETARIENS CELEBRES

- Murray Rose : Nageur australien végétarien de naissance, 5 fois médaillé olympique de natation en 1956 et 1960 et 15 fois recordman du monde,
- Ruth Heidrich : Athlète américaine végétalienne, plus de 900 médailles en marathons et triathlons, première place à l'Ironman de Nouvelle-Zélande en 1996
- Surya Bonaly : Championne française de patinage artistique
- Brendan Brazier : Triathlète canadien végétalien, vainqueur de plusieurs semi-marathons et de compétitions ironman
- Danielle Sanderson : Marathonienne britannique végétalienne, championne d'Angleterre du 100 km en 2001 et actuelle recordwoman du monde du 50 km.
- Dave Arnold : Triathlète britannique végétalien, a représenté l'Angleterre aux Championnats du Monde de Duathlon en 1997 et 1998.
- Pat Reeves : Haltérophile britannique végétalienne, championne depuis 10 ans des Masters de GB,
- Andreas Cahling : Champion suédois de bodybuilding pendant plus de 20 ans.
- Nick Riggle : skater international.
- James Southwood : Végétalien britannique, vice-champion d'Europe de savate (boxe française).
- Scott Jurek : Ultramarathonien végétalien, américain, 7 fois vainqueur de la Western States Endurance Race (160 km).
- Anand Viswanathan : Grand-maître international d'échecs, champion du monde 2007, vainqueur de la Coupe du Monde 2002 organisée par la FIDE et champion du Monde 2003 de parties rapides au Cap d'Agde.

Autres végétariens célèbres :

Einstein, Edison, Darwin, Newton, Aristote, Mark Twain, Gandhi, Confucius, Brian Green (physicien théorique et théoricien des cordes), Platon, Lincoln, Bouddha, St François d'Assise, Kim Bassinger, Paul Mac Cartney, Leonard de Vinci, Shania Twain, Tolstoï, Mohammed Ali, Alicia Silverstone, Tobey Maguire (Spiderman), Christie Turlington (mannequin), Joaquin Phoenix (acteur), Pamela Anderson, Dustin Hoffman, Natalie Portman, Wagner, Guru Nanak Dev (fondateur du sikhisme), Jésus Christ, Dr Janez Drnovsek (Ancien Président de Slovénie), George Washington, The Beatles, Doris Day, Dr Jane Goodall, Clint Eastwood, Emerson, Patricia Arquette, Alek Baldwin, Richard Gere, De Lamartine, Kafka, Monod, H.G. Wells, Bernard Werber, Jennie Garth, Julie Snyder, Lindsay Wagner, Andrew Bartlett (sénateur australien), Nick Brown (ministre de l'agriculture GB), Chelsea Clinton (fille de Bill Clinton), Bryan Adams, Leonard Cohen, Coldplay, INXS, Moby, Sinéad O'Connor, Michel Sardou, Alain Mimoun, Edwin Moses, Marie-Claude Pietragalla (danseuse), Benjamin Franklin, Montaigne, Pythagore, Sénèque, Schopenhauer, Henri David Thoreau (philosophe américain), Voltaire...

RECHAUFFEMENT CLIMATIQUE

VEG 280

La législatrice allemande Renate Künast recommande de changer les politiques agricoles pour mettre fin au changement climatique, et cela inclut la réduction de la consommation de lait et de produit carnés.

VEG 281

Le sénateur Andrew Bartlett du Queensland en Australie dit: « *Il n'y pas de moyen plus facile, plus économique et plus rapide que nous puissions adopter pour réduire énormément notre contribution personnelle aux émissions de gaz à effet de serre que de réduire la quantité de viande et de produits laitiers que nous consommons.* »

VEG 282

Le Comté de Camden à Londres propose d'interdire de servir de la viande dans sa cafétéria pour réduire les émissions de gaz à effet de serre.

VEG 283

La journaliste canadienne Kare Heartfiel suggère que les provinces du Canada commencent à taxer la viande pour réduire les émissions de gaz à effet de serre : *« On parle beaucoup du CO2 mais on oublie que ce n'est pas le seul gaz à effet de serre ou que ce n'est même pas le plus dangereux. L'élevage de bétail relâche énormément de gaz carbonique dans l'atmosphère en particulier à travers la destruction de forêts (le bétail a besoin de beaucoup de terres et de nourriture) MAIS ce n'est rien comparé aux terrifiantes quantités de méthane et d'oxyde d'azote émises par les bêtes et leur excréments. »*

VEG 284

« Mangez moins de viande, la viande produit énormément de gaz carbonique »
Dr Rajendra Pachauri, Président de l'IPCC à l'ONU

VEG 285

Mr Winston Dang, Ministre taïwanais de la Protection de l'Environnement recommande aux gens de manger moins de viande pour protéger la planète du réchauffement climatique, conserver l'eau et les ressources terrestres.

VEG 286

Selon des chercheurs américains spécialistes de l'Antarctique, ce continent isolé qui serait vieux de 30 millions d'années, est le plus affecté par le changement climatique, avec une augmentation de la température de plus de 5,6 degrés Celsius depuis 1950.

VEG 287

Des scientifiques américains disent qu'en 2008, la fonte de la banquise arctique pourrait dépasser celle de 2007 et prédisent que bientôt il n'y aura plus de glace en Arctique, ce qui lui ferait perdre sa capacité de réflexion de l'énergie solaire vers l'espace.

VEG 288

Les glaciers du plateau Tibétain ont reculé de 82% suite au réchauffement climatique. Cela risque de perturber encore plus le climat de l'Asie et mettre en danger des milliards de personnes avec les conséquences sur les ressources en eau qui en découlent.

VEG 289

Un réchauffement record a entraîné la fonte des glaces, des inondations et la fermeture du Parc National Auyuittuq au Canada qui pourtant était connu sous le nom « La Terre qui Ne Fond Jamais ».

VEG 290

Des scientifiques à bord d'un bateau de recherche russe le long des côtes de Sibérie ont récemment découvert une région océanique immense émettant 100 fois plus de méthane que la normale. Ils ont souligné la menace d'une accélération du réchauffement climatique.

VEG 291

Des scientifiques suédois ont trouvé une quantité importante de méthane à la surface et dans les eaux de l'est de la mer de Sibérie. Cela est dû au réchauffement climatique qui entraîne la libération du méthane via de petits trous dans le permafrost (pergélisol) sous le lit marin.

VEG 292

Des scientifiques de l'Université de Brême en Allemagne ont conclu que le passage au large du nord-ouest du Canada et le passage au large du nord-est de la Russie ont fondu, ce qui signifie que la circumnavigation de la banquise arctique serait maintenant possible pour la première fois depuis 125 000 ans.

VEG 293

Selon l'entreprise principale de l'eau du Chili, l'Echaurren et les glaciers des environs reculent à une vitesse de 12 mètres par an, ce qui entraînera la sécheresse du fleuve fournissant 70% de l'eau de la capitale du pays Santiago.

VEG 294

Un nouveau rapport publié par les principaux scientifiques australiens prédit que le pays doit se préparer à un redoublement des sécheresses et à dix fois plus de canicules dus au réchauffement climatique.

VEG 295

Dr. Semih Ekercin de l'Université d'Aksaray avertit que le deuxième plus grands lac de Turquie dont la surface a diminué de 85% à cause du changement climatique pourrait disparaître d'ici 2015.

VEG 296

La récolte de blé en Syrie a chuté de 40% par rapport à 2007 à cause des sécheresses dans les régions du nord-est, mettant en péril l'autonomie alimentaire du pays.

VEG 297

L'Institut National de Recherche sur l'Eau et l'Atmosphère de Nouvelle-Zélande signale que 2,2 milliards de tonnes de glace permanente ont disparu des glaciers du pays entre avril 2007 et mars 2008.

VEG 298

Dans une étude réalisée par une équipe de l'Université du Wisconsin, des géologues américains ont rapporté que la calotte glaciaire du Groenland qui fond à cause du réchauffement climatique peut engendrer une hausse du niveau des mers de 0,85 centimètres par an.

VEG 299

Une recherche américaine montre que 30 espèces de reptiles et d'amphibiens ont déplacé leur habitat à une altitude plus élevée pour vivre dans des régions plus fraîches suite au réchauffement climatique.

VEG 300

Dr Kirk Smith, professeur de santé environnementale mondiale à l'Université de Californie à Berkeley et membre du Groupe Intergouvernemental d'étude du Changement Climatique à l'ONU déclare que les gouvernements devraient taxer la viande pour réduire la consommation et réduire les niveaux d'émissions de méthane.

VEG 301

Dr Chris Rapley, Directeur du Musée des Sciences naturelles de Londres et ancien chef d'étude sur l'Antarctique promeut le végétarisme (végétalisme) pour sauver la planète en disant que cette alimentation utilise beaucoup moins d'énergie qu'un régime à base de viande et est donc une des clés pour solutionner le changement climatique.

VEG 302

La production et le transport de viande consomme de loin beaucoup plus d'énergie fossile que pour produire et transporter l'équivalent végétal de protéines. Les fruits, légumes et céréales demandent 95% moins de matière première et peuvent fournir une alimentation complète et nutritive. »

Al Gore's book An Inconvenient Truth (page 317)

Source: <http://www.veg.ca/content/view/136/111/>

VEG 303

Sur les 25 kilomètres carrés de l'île de Weizhou en Chine, les plages, le littoral, et les forêts, sont immergés à marée haute atteignant même les fenêtres de certaines maisons des 15 000 résidents.

VEG 304

Selon le journaliste environnemental, Andrew Revkin du journal américain NEW YORK TIMES, *« Nos choix alimentaires sont essentiellement des choix énergétiques. Et en terme de végétarisme, il y a d'autres aspects qui sont à prendre en compte : Il y a beaucoup d'eau et de pollution qui découle des fermes industrielles de grande échelle. Donc manger ce qui se trouve en bas de la chaîne alimentaire est quelque chose que les scientifiques pensent être important dans notre monde où la population ne cesse d'augmenter. »*

VEG 305

Page très complète site sur les effets de la viande sur la planète (en anglais)

<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2367646#b37-ehp0116-000578>

VEG 306

40% de la population mondiale pourraient être affectées par la fonte de la neige et des glaciers des montagnes d'Asie estime le Programme de l'Environnement de l'ONU.

Global Outlook for Ice and Snow.

<http://www.unep.org/Documents.Multilingual/Default.Print.asp?DocumentID=512&ArticleID=5599&l=fr>

VEG 307

La viande est la forme de nourriture la plus chère en ressources car les animaux d'élevage consomment la plupart de la valeur énergétique et protéique qui leur est fournie, dans la digestion et l'entretien de leur corps. Le bétail ne convertit en viande que 6 % de leur consommation d'énergie (principalement céréales et soja), les 94 % restants sont gaspillés en chaleur, mouvement etc.

<http://www.flex.com/~jai/articles/101.html>

VEG 308

« Il existe de nombreuses façons de calculer l'énergie nécessaire pour produire de la viande et d'autre nourriture. Voici 2 plats d'environ 320 calories chacun (bien que non-équivalents d'un point de vue nutritionnel). Le bœuf demande 16 fois plus d'énergie fossiles que les légumes et le riz. »

NewYork Times - 27 Janvier 2008

VEG 309

Les émissions de gaz à effets de serres d'un carnivore moyen sur un an équivalent à conduire une voiture de taille moyenne sur 4758 kilomètres

Un végétarien, la même voiture sur 2427 kms

Un végétalien, la même voiture sur 629 kms (soit 86 % de moins)

Un végétalien organique, sur 281 kms (soit 94% de moins)

Etude réalisée par l'institut de recherche économique et écologique en Allemagne à la demande du Groupe Foodwatch

VEG 310

Une personne passant d'une alimentation carnée à une alimentation végétarienne avec le même nombre de calories évite l'émission de 1485 kg de CO₂. *Université de Chicago*

VEG 311

Le biologiste Dr. Hans Mohr affirme dans «Spektrum der Wissenschaft» de janvier 1994: *«Après 10 ans de recherche sur les causes de la mort des forêts, il est apparu qu'un des facteurs responsables est la quantité excessive de nitrates, particulièrement d'ammonium [L'ammonium (NH₄⁺) se forme dans les airs à partir de l'ammoniac (NH₃)], dans l'atmosphère. Il est donc prioritaire d'en réduire la quantité dans les activités agricoles. [...] Un problème crucial est le traitement des quantités croissantes d'excréments animaux et humains.»*

Hans Mohr (Académie allemande des chercheurs en sciences naturelles et Académie des sciences de Heidelberg) Docteur honoraire des universités de Strasbourg et de Limbourg.

FORETS ET TERRES

VEG 312

Le WWF, dans ses recommandations pour réduire son "empreinte écologique" précise qu'un seul repas sans viande dans la semaine économise 1 000 m² par an. Alors imaginons la semaine complète !

Source : <http://www.wwf.fr/pdf/geste.pdf>

VEG 313

La forêt amazonienne libère 20 milliards de tonnes d'eau dans l'atmosphère chaque jour.

VEG 314

Le secteur de production animale est de loin le seul énorme utilisateur humain de terres.

<http://www.un.org/apps/news/story.asp?NewsID=20772&Cr=global&Cr1=environment>

VEG 315

80% des terres agricoles aux Etats-Unis sont utilisées pour élever des animaux destinées à nourrir les hommes, et seulement 7% sont utilisées pour cultiver des végétaux destinées à la nourriture humaine.

<http://www.goveg.com/environment.asp>

<http://www.worldwatch.org/system/files/EP174A.pdf>

VEG 316

D'après un calcul établi en 1990 par le Programme mondial sur la faim, à l'Université Brown (États-Unis), les récoltes récentes suffiraient à nourrir 6 milliards de végétariens, alors que, pour nourrir autant de personnes ayant une alimentation riche en viande, nous serions déjà en déficit de terres. Ce qui signifie que, pour satisfaire la demande mondiale de viande, qui a quintuplé depuis les années 50, il faut raser des forêts.

VEG 317

Un régime carné requiert 7 fois plus de terre qu'un régime à base de plantes. Si tout le monde devenait végétarien, jusqu'à 90 % des terres utilisées actuellement pour l'élevage d'animaux pourraient être réutilisées pour d'autres buts.

<http://veg.ca/content/view/133/111/>

VEG 318

En Suisse, approximativement 67% des terres cultivables sont utilisées pour élever du bétail et pour cultiver des céréales destinées à sa nourriture. Ces chiffres correspondent à la moyenne mondiale

Worldwatch Paper 171: «Happier Meals»

VEG 319

Plus de 50% de porcs et environ 75 % de volailles sont produits dans les fermes industrielles.
Source: FAO, 2006, Compassion in World Farming, 2008

VEG 320

En plus des excès de la pêche en mer, les techniques de pêche sont devenues de plus en plus dures. Afin de pouvoir attraper les derniers poissons, une nouvelle technique de pêche par charge explosive a été utilisée, endommageant les récifs de corail tout comme le font les énormes filets dérivants déployés en mer. Outre les nombreuses autres répercussions écologiques, la détérioration des récifs de corail empêche ceux-ci d'atténuer les effets des vagues géantes.

Vegi-Info 2005/1 (éd. all.: Tsunami Leid). www.evana.org/index.php?id=1543

VEG 321

Lors du Symposium International de la Recherche sur les Coraux (ICRS) à Fort Lauderdale, en Floride, aux États-Unis, des chercheurs ont révélé qu'environ un tiers des 700 espèces de coraux qui ont été étudiées risquent maintenant de s'éteindre à cause du réchauffement et de l'acidification des océans.

POLLUTION

VEG 322

Selon Vaclav Smil, un expert dans le cycle des nitrates à l'Université de Manitoba, « *nous avons perturbé le cycle mondial des nitrates plus qu'aucun autre, y compris le gaz carbonique.* » En effet les récoltes dans le monde industriel sont saturées en nitrates et l'usage excessif de nitrates dans les productions agricoles, fait que ces derniers se déversent dans les voies d'eau. Les millions de tonnes de nitrates des lisiers produits par les fermes industrielles menacent l'intégrité environnementale et la santé publique.

Zhu, Z; Minami, K; Galloway, J. Nanjing Declaration on Nitrogen Management, Presented to the United Nations Environment Programme. 2004 [[accessed 24 October 2007]]. Available: http://www.initrogen.org/fileadmin/user_upload/nanjing/nanjing_declaration-041016.pdf.

Pollan, M. The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals. New York: Penguin Press; 2006.

VEG 323

Les pluies acides ont un impact important sur les forêts, les réserves d'eau douce, les sols, les poissons et mammifères marins, et la santé humaine.

VEG 324

Les animaux d'élevage confinés dans les fermes industrielles produisent des milliards de tonnes de fumier. Aux États-Unis, cela génère environ 500 millions de tonnes de déchets solides et liquides chaque année. Stocker et se débarrasser de ces immenses quantités de fumier produit des émissions de méthane et d'oxyde d'azote importantes.

Selon le Pew Center sur le Changement Climatique, la gestion des déchets des animaux d'élevage représente 25% des émissions de méthane agricole aux États-Unis et 6% des émissions d'oxyde d'azote. Dans le monde, les émissions provenant des déchets des cochons représentent à eux seuls presque la moitié des émissions de gaz à effet de serre des animaux d'élevage.

S. EPA. Washington, DC: U.S. Environmental Protection Agency; 2007a. Inventory of U.S. Greenhouse Gas Emissions and Sinks: 1990–2005.

Paustian, K; Antle, M; Sheehan, J; Eldor, P. Agriculture's Role in Greenhouse Gas Mitigation. Washington, DC: Pew Center on Global Climate Change; 2006.

VEG 325

L'alimentation standard du bétail d'élevage dans les fermes industrielles produit du fumier à "haute capacité à produire du méthane".

U.S. EPA. Inventory of U.S. Greenhouse Gas Emissions and Sinks: 1990–1996. Washington, DC: U.S. Environmental Protection Agency; 1998.

VEG 326

Une vache laitière produit 54 kg de fumier par jour ce qui = aux excréments de 20 à 40 humains.

EPIDEMIES

VEG 327

Le changement des températures mondiales risque d'accélérer la vitesse à laquelle les maladies infectieuses émergent et réémergent. Selon François Meslin de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) : « *Le principal risque d'émergence de maladies zoonotiques est la dégradation de l'environnement par les humains, en particulier la déforestation, et l'urbanisation.* ». Le rasage des forêts pour cultiver du soja, pour le bois ou d'autres industries permet aux virus d'exploiter des niches si fraîchement exposées. *Greger 2007.⁴⁰ Fleck 2004.⁴¹*

EAU

VEG 328

Mr Pa Ousman Jarju, Directeur des ressources en eau de Gambie a déclaré : « *Nous avons réellement besoin de changer nos modes de vie, car ils contribuent à des émissions trop importantes et donc au changement climatique. Notre alimentation doit également changer. Si nous optons pour une alimentation végétarienne, cela aidera considérablement. Nous sommes prêts à sauver la planète.* »

VEG 329

La consommation d'eau pour la production d'animaux d'élevage est prévue d'augmenter de 71% de 1995 à 2025. IFPRI, FAO 2006

VEG 330

L'Agence des Ressources en Eau de Taiwan souhaite que le public soit conscient du vrai coût de l'eau dans la vie quotidienne, y compris celui de la production de viande.

VEG 331

Dans le Journal américain Huffington Post, Mr Collin Dunn a référencé des données des Nations Unies tirées du site internet www.waterfootprint.org et a révélé que cela demande plus de 8000 litres d'eau pour produire 450 grammes de viande.

VEG 332

L'eau nécessaire pour produire 1kg de blé = 1000 L

L'eau nécessaire pour produire 1 kg de viande = au moins 6 - 20 fois plus.

<http://www.un.org/waterforlifedecade/factsheet.html>

VEG 333

Au Royaume Uni, la production de viande et de lait consomme 70 litres d'eau/animal/jour soit 159 milliards de litres/an.

<http://www.flex.com/~jai/articles/101.html>

VEG 334

Avec la quantité d'eau nécessaire pour produire 1 kg de viande, on pourrait se doucher quotidiennement pendant un an. « *MEAT, Now It's not Personal!* » *Worldwatch-Magazine, 2004.*

VEG 335

126.5 millions d'enfants dans les pays en voie de développement sont trop maigres. Environ 50% des femmes enceintes dans les pays développés sont en manque de fer et ont besoin d'apports alimentaires supplémentaires.

http://www.wfp.org/aboutwfp/introduction/hunger_who.asp?section=1&sub_section=1

VEG 336

La production de viande gaspille les céréales. Un animal qui consomme 7 calories végétales (céréales) n'en restitue qu'une seule sous forme animale (viande).

VEG 337

En arrêtant d'utiliser les animaux comme des machines à produire de la viande, suffisamment de nourriture pourrait être produite pour nourrir toute la planète. Le végétarisme, qui utilise moins de ressources en céréales, en eau et en énergie, est une solution permettant de contribuer à nourrir les populations des pays en voie de développement.

George Monbiot, « Why Vegans Were Right All Along » Guardian Unlimited, 24 décembre 2002

VEG 338

Pour nourrir une personne pendant 1 an

- uniquement avec des protéines animales il faut 2 ha de terres
- uniquement avec des protéines végétales : il faut 0,16 ha de terre.

VEG 339

Chaque fois que l'on mange de la viande, c'est 40 personnes qui sont assis à notre table et qui nous regardent, affamées, sans pouvoir manger.

VEG 340

7 à 16 kg de graines de soja sont nécessaires pour produire 1 kg de viande. Voilà bien la manière la plus efficace de gaspiller la nourriture ! Cette extension artificielle de la chaîne alimentaire due à la transformation de céréales en viande entraîne une perte de 90% des protéines, 99% des carbohydrates et 100% des fibres.

En plus, seule une petite part du corps de l'animal abattu est utilisée pour produire la viande consommée: 35% du poids d'un bovin adulte, 39% d'un veau (sans les os).

GSF

VEG 341

Il faut jusqu'à 16 portions de céréales pour produire simplement 1 portion de chair animale.

Mark Gold et Jonathan Porritt, « The Global Benefits of Eating Less Meat » 2004, p. 22.

VEG 342

L'Administration du Développement rural de Corée du Sud a déclaré que le meilleur moyen de protéger la Corée du Sud d'une crise alimentaire est de favoriser la culture des plantes plutôt que l'élevage du bétail.

VEG 343

« Il semble maintenant [que le végétarisme] soit la seule réponse éthique à ce qui est probablement l'aspect de justice sociale le plus urgent dans le monde. »

George Monbiot, « Why Vegans Were Right All Along » Guardian Unlimited, 24 décembre 2002

VEG 344

« *Hallelujah Acres* » est un ministère Chrétien non-confessionnel qui a été fondé par le pasteur George Malkmus. Il promeut un régime alimentaire végétalien à 85 % cru comme solution à toutes les maladies physiques : le « Régime Alléluia ».

Dans la Bible Jean 3 : 2. il est dit : « Bien-aimé, je souhaite que tu prospères en toutes choses et que tu sois en bonne santé, comme ton âme l'est aussi. »

Dieu veut que nous soyons bien dans notre corps physique autant que dans notre âme spirituelle.

Dieu ne nous a pas conçus pour être malade.

Ce n'est pas une erreur de Dieu qui fait que nous tombions malades. Il s'agit de nos propres erreurs car nous violons les enseignements de la Bible en ce qui concerne ce corps physique. *"Voici, je vous ai donné chaque herbe portant semence, qui se trouve à la surface de toute la terre, et chaque arbre, sur lequel est le fruit d'un arbre portant semence; Faites-en votre nourriture."* - Genèse 1: 29.

Dieu a fait notre magnifique corps physique, et il l'a conçu pour qu'il vive seulement avec des fruits crus et des légumes crus. Dans notre ignorance, nous avons mis le mauvais carburant dans ce beau corps physique. Et les problèmes physiques que nous expérimentons sont simplement dus au fait que le corps réagit à ce mauvais carburant. Si nous changeons le carburant et commençons à mettre le bon combustible, alors tout le corps pourra réparer et corriger le problème physique quel qu'il soit.

Il y a 25 ans, j'étais pasteur d'une église qui avait beaucoup de succès dans le nord de New York, lorsqu'à l'âge de 42 ans, on m'a dit que j'avais un cancer du côlon.

Peu avant qu'on me l'annonce, j'avais perdu ma mère d'un cancer du côlon également.

Après avoir reçu des traitements médicaux aux horribles conséquences, après avoir vu ce qui était arrivé à ma mère après qu'elle ait suivi la voie médicale, je suis allé chercher une autre façon de traiter mon cancer du côlon.

Dans ma recherche, je me suis souvenu d'un évangéliste au Texas du nom de Lester Roloff. Frère Roloff était un grand pasteur et aussi un « fanatique » de la santé comme on disait à l'époque.

Il m'a encouragé à faire quelque chose de très simple : Changer mon alimentation, passer de l'alimentation classique américaine à base de viande, desserts sucrés, pizzas, un régime alimentaire cuit à un régime alimentaire cru - avec beaucoup de jus de carottes. Presqu'immédiatement après avoir commencé ce régime, j'ai commencé à aller mieux. En 1 an, ma tumeur de la taille d'une balle de baseball avait disparu, ainsi que tous les autres problèmes physiques que j'avais avant de changer d'alimentation.

Cela fait 25 ans que j'ai changé de régime alimentaire. Je n'ai pas eu un seul rhume, mal de gorge, migraine, mal d'estomac ni ne suis allé une seule fois chez le médecin, ni pris ne serait-ce qu'un aspirine. C'est très excitant. Je vais avoir 70 ans dans quelques années et je peux courir 8 km sans aucun problème, je peux faire n'importe quel sport que je faisais étant adolescent et j'ai même plus d'énergie et d'endurance que lorsque j'étais adolescent. Il y a environ 2 millions de personnes qui suivent le régime « Alléluia ». Des dizaines de milliers m'ont écrit pour me dire qu'ils avaient expérimenté la même amélioration physique que moi.

Il n'est pas rare de perdre un membre ou la vue comme conséquence du diabète n'est-ce pas ? Et bien voici l'histoire de Frank, il a la gangrène qui lui remonte la jambe. Le médecin lui dit, *"Il va falloir la couper"*. Si c'était vous, vous diriez, *«Ok docteur, je ne veux pas que ça se propage.»*

Mais Frank a refusé l'amputation et a simplement changé de régime alimentaire.

En moins de 2 semaines du régime « Alléluia » il ne prenait plus d'insuline, son taux de sucre dans le sang était normal.

Tout cela s'est passé en 1992 et nous sommes en 2005. Frank a maintenant 60 ans et n'a aucun problème de diabète et il a encore ses deux pieds.

J'avais une cardiomyopathie dilatée et de l'asthme, vraiment mauvais et 2 jours après avoir commencé le régime « Alléluia », j'ai rangé mon nébulisateur et ne l'ai plus jamais ressorti. Mon cœur est bon ; j'ai même donné du sang il y a deux semaines.

Ce qu'on mange est ce qu'on voit les autres manger, ce que nos grands-parents ou nos parents mangeaient. Nous avons été programmés pour ce régime actuel. Et puis, bien sûr, nous voyons tous les fast-food et nous voyons toutes ces publicités.

Mais nous payons un lourd tribut en oubliant la nourriture naturelle et vivante que Dieu a initialement demandé de consommer.

En étudiant la Bible, on découvre que la maladie n'existait pas avant le déluge.

En fait, à partir du régime de fruits et légumes crus que Dieu a donné à l'homme à la Création, l'homme a vécu les 2000 ans suivants sans qu'une seule maladie ait été enregistrée, et ils vivaient selon la bible jusqu'à 912 ans en moyenne.

Ce n'est qu'après le Déluge, quand la viande a été ajoutée et que la cuisson a été instaurée, que la maladie est entrée dans la race humaine.

Les produits animaux sont

1 : nocifs, étant donné les matières grasses qu'elles contiennent. L'Américain moyen met dans son corps chaque année plus d'une cinquantaine de kilos de gras. Tout ce gras va dans son système sanguin. Et il n'est pas rejeté à 100%. Il commence à s'accrocher petit à petit à la paroi artérielle, ce qui fait que le cœur a plus de mal à pomper pour pousser le sang à travers le gras. Cela élève la pression sanguine et, finalement, provoque la moitié de tous les décès en Amérique chaque année. Si nous éliminons les produits animaux de notre alimentation, nous éliminons toute crainte d'avoir une crise cardiaque ou un accident vasculaire de 96 %.

Et ce sont des chiffres vérifiables et documentés.

2 : Prenez les hormones de croissance qu'ils mettent dans les animaux. Ils ont commencé après la Seconde Guerre Mondiale à mettre ces œstrogènes synthétiques dans les animaux pour leur croissance. En 1992, ils ont commencé à ajouter ces hormones dans le lait de vache aussi. Les enfants ont maintenant ces hormones synthétiques dans leur corps. Les hormones synthétiques ont fait passer l'âge de la puberté chez les jeunes filles de 15 ans (il y a 50 ans), à 8, 9 et 10 ans aujourd'hui. C'est horrible ce que nous mettons dans notre corps sans le savoir quand nous consommons des produits d'origine animale.

Voici une vache, elle ne mange rien que de l'herbe. Et pourtant, nous mangeons la chair de cette vache pour obtenir nos protéines. D'où proviennent toutes les protéines qui se trouvent dans la chair de la vache ? Cela vient de l'herbe qu'elle mange, tout comme le calcium qui se trouve dans son lait, tout cela vient de l'herbe qu'elle mange.

Tous les éléments nutritifs dont notre corps a besoin sont dans les fruits et légumes crus, les graines et les noix que Dieu nous donne. Mais nous avons été programmés pour penser que nous avons besoin de manger de la chair animale et des protéines animales pour avoir nos protéines et notre calcium.

Quand on regarde la nature, quand on regarde l'âne, le cheval, la mule ou le bœuf, ce sont de purs végétariens. Et ils peuvent tirer la charrue et l'homme derrière eux sur un sol dur et rocailleux tout au long de la journée et ce, avec un régime purement végétarien.

Le plus fort des animaux du monde, l'éléphant, est un pur végétarien.

De même presque chaque athlète champion d'endurance est un pur végétarien.

C'est juste que nous avons été programmés par la société pour penser que l'on a besoin de ces protéines animales et que nous avons besoin de ce calcium animal.

Toutes ces substances dont notre corps a besoin sont dans les aliments que Dieu avait donnés à notre corps pour qu'il s'en nourrisse.

Ce que nous avons fait est de mettre notre santé dans les mains de Dieu ou dans les mains des médecins ou des diététiciens » ou les mains des nutritionnistes. La seule façon de définitivement bien aller est de prendre la responsabilité de notre propre santé. Ce que nous devons faire est d'arrêter de mettre dans notre corps des choses qui créent des problèmes. Il faut mettre des éléments nutritifs vivants dans notre corps pour reconstruire notre système immunitaire et les organes essentiels, et puis le corps se guérira presque toujours par lui-même de toutes les maladies qu'il expérimentera.

VEG 345

En moyenne un œuf contient 200 mg de cholestérol. La consommation d'œufs peut provoquer des intoxications alimentaires graves, en particulier des salmonelloses dont les symptômes sont similaires au rhume, ce qui fait que souvent l'intoxication n'est pas détectée mais elle est en réalité plus fréquente qu'on ne le pense généralement.

La consommation d'œufs peut entraîner un excès de poids, des troubles cardiaques, des cancers et d'autres maladies graves.

Se passer d'œufs ne signifie en aucun cas renoncer aux gâteaux et aux pâtes. Les pâtes faites de semoule de blé et d'eau sont disponibles partout, et de nombreux gâteaux peuvent être faits sans œufs. Si toutefois une recette nécessite des œufs, il faut savoir qu'il y a de nombreuses possibilités de les remplacer: selon la fonction de l'œuf – lier ou faire monter – on peut utiliser de la pulpe de tomate, ou de l'huile et du vinaigre, du tofu réduit en purée, de la mousse de pomme, des bananes en purée, des graines de lin, de la farine de soja ou encore le substitut d'œufs de marque « Sybille », maintenant disponible dans les magasins bio. Pour les produits de boulangerie, on peut remplacer l'œuf par une cuillère à soupe de farine de soja ou de liant au maïs et deux cuillères à soupe d'eau. Outre ce qui précède, il faut encore préciser que **les œufs ne sont que le produit de la menstruation de la poule** et rappeler que chaque œuf signifie gaspillage, atteinte à la santé, et surtout cruauté envers les animaux et leur mort. Nous pouvons éviter cela en ne consommant ni œufs ni produits en contenant. L'être humain ne paie que quelques sous pour un œuf et quelques francs pour un bouillon de poule. Aux poules, cela leur coûte la liberté, la santé et la vie.

<http://www.vegetarismus.ch/heft/f99-2/oeufs.htm>

VEG 346

Les personnes consommant de la viande ont 9 fois plus de risques d'avoir des problèmes d'obésité que les végétaliens.

John Robbins, The Food Revolution, Conari Press : Boston, 2001, p. 58.

VEG 347

On a trouvé que quand les gens mangent du poisson, le niveau de mercure dans leur corps augmente. Quand ils arrêtent d'en manger, ce niveau baisse. C'est aussi simple que cela...C'est un poison qui est scientifiquement reconnu.

Dr Jane Hightower (Experte en toxines de poissons)

VEG 348

L'industrie alimentaire s'efforce sans relâche de répéter que les produits animaux sont indispensables pour l'alimentation des humains. Comme substitut éventuel à la nourriture carnée, elle propose les œufs. C'est passer sous silence qu'en moyenne on consomme 2 fois la ration de protéines nécessaires et que toutes les protéines sont fournies en quantité suffisante par une alimentation végétale équilibrée et pas uniquement par les œufs ou le lait. Sur les 20 acides aminés composant les protéines, 8 sont dits essentiels, c.à.d. qu'il faut les absorber par la nourriture car le corps ne peut pas les synthétiser. Si les produits animaux contiennent les 8 acides aminés essentiels, le soja les contient aussi. Les noix, les céréales et les légumineuses sont également une source appréciable de protéines.

<http://www.vegetarismus.ch/heft/f99-2/oeufs.htm>

VEG 349

Pr. Stacy Sneeringer de l'Université de Wellesley, Massachusetts, Etats-Unis, a découvert que la hausse de la production de bétail en un lieu aboutissait à une augmentation considérable de la mortalité infantile.

VEG 350

Le Conseil d'éthique alimentaire du Royaume Uni demande aux supermarchés de sauver l'environnement en réduisant leurs stocks de viande, de produits laitiers et de produits de fret aérien.

VEG 351

Lors de la réunion annuelle de l'Association américaine des éducateurs sur le diabète à Washington DC, Mme Caroline Trapp, Directrice de l'Education et du Traitement du Diabète du Comité des Médecins pour une Médecine Responsable, a recommandé de devenir végétalien et a expliqué comment le passage à un régime végétarien pauvre en graisses pouvait réduire la glycémie et donc améliorer la situation des diabétiques.

VEG 352

Selon le GIEC de l'ONU et le Comité sur le changement climatique du Royaume Uni, réduire la consommation de viande des consommateurs est le premier pas vers la réalisation d'une réduction d'au moins 80 % des émissions de gaz à effet de serre d'ici 2050.

VEG 353

Si le lait apporte effectivement certains éléments nécessaires à la vie, tous ces éléments peuvent être trouvés dans les végétaux.

L'humain est pratiquement le seul animal qui boit du lait après son sevrage. Il n'est pas très bien adapté à cette consommation, le lait restant peu digeste pour de nombreuses personnes.

La consommation de lait n'est pas une pratique ancestrale, l'humain est resté sans des centaines de milliers d'années. Il a été établi que 90% de la population mondiale ne peut pas le digérer correctement à cause d'une déficience d'enzyme lactase, nécessaire pour la digestion des sucres du lait (lactose). Cette déficience est presque anodine pour ceux qui ne boivent pas de lait mais dans le cas contraire, cela peut entraîner des diarrhées chroniques ou occasionnelles, des boursouflures, des flatulences, des douleurs abdominales et des possibilités pour les femmes âgées d'ostéoporose (infection des tissus osseux plus ou moins généralisée).

Même les laits " maternisés " peuvent déclencher des allergies de ce genre.

Les veaux et les vaches endurent toute cette souffrance pour produire pour les humains une nourriture qui ne leur est pas nécessaire. Si les bébés humains étaient nourris du lait de leur mère, les veaux pourraient l'être aussi ! Pour les enfants et les adultes qui le désirent, des laits végétaux à base de soja, de noisette, d'amande, de riz, d'avoine, etc. existent.

VEG 354

L'OMS recommande une alimentation faible en graisse saturée, en sucre et en sel avec beaucoup de fibres, soit exactement ce qu'offre un régime végétalien ou végétarien.

VEG 355

Les animaux d'élevage contiennent jusqu'à 50 % de graisse saturée dans leur corps.

VEG 356

le Professeur Dr. Claus Leitzmann et Rosemarie Schönhofer-Rempt de l'Institut pour l'Alimentation de l'Université de Giessen: «[la nutrition végétarienne] ne mène à aucune déficience nutritive, ni dans les protéines, ni pour le fer, le calcium ou la vitamine B12. [...] Au total, on peut qualifier le mode de vie végétarien, proposant - à part une alimentation pour maintenir la santé - aussi de se donner de l'exercice et d'éviter les substances toxicologiques, de tout à fait moderne. Il serait souhaitable que cette manière de voir les choses soit reconnue non seulement par la population, mais aussi par les personnages en position de décision concernant la santé des gens.»

Spiegel der Forschung No. 3-4 / 88

VEG 357

Le Monde du 8 mars 1997 annonçait que 4 antibiotiques soignant la salmonellose n'avaient plus d'effet sur l'homme. Dans les élevages de trop grandes quantités ont été administrées aux animaux en prévention des maladies ou pour accélérer leur croissance, et absorbées ensuite par les consommateurs dans la viande et les œufs. L'ingestion répétée de ces doses infimes a rendu le médicament inefficace sur l'homme mais aussi parfois cancérigène.

VEG 358

L'obésité est rare chez les végétariens (l'obésité est liée à de nombreuses maladies).

VEG 359

Les carnivores ont 2 fois plus de chance d'avoir un cancer du système digestif que les végétariens.

VEG 360

Les protéines d'un lait quel qu'il soit transmettent une information, spécifique à l'espèce, qui permettra l'élaboration de l'osséine, autrement dit la capacité des os à retenir les minéraux. Or, là encore, il est bien évident que l'information délivrée par les protéines du lait de vache est totalement inadaptée à l'homme. Par conséquent l'organisme d'un bébé privé de lait humain et consommant du lait de vache ne disposera pas de l'information correcte pour fabriquer son osséine ... et ne pourra donc pas se minéraliser convenablement. Enfant, puis adulte, il éliminera de manière excessive, par manque d'osséine, les sels minéraux contenus dans le sang, et les déposera dans les tissus, devenant ainsi sujet aux calculs, kystes et autres indurations.

De plus le pouvoir minéralisant du lait est complètement surfait, en raison essentiellement de la qualité des laits commercialisés –hors circuit AB; qu'ils soient pasteurisés, stérilisés, UHT, ils sont dévitalisés et leurs minéraux et sont devenus pratiquement inutilisables pour les métabolismes.

VEG 361

Une étude réalisée par le renommé *British Medical Journal* indique que les enfants ayant la plus grande intelligence sont ceux qui ont le plus de probabilité de devenir végétarien.

SPIRITUALITE et COMPASSION

VEG 362

Qu'il ait pour origines des motivations spirituelles, philosophiques ou diététiques, le végétarisme est présent depuis l'antiquité dans l'histoire de nombreuses civilisations. Ainsi, les disciples de Pythagore et les premiers chrétiens furent souvent végétariens, et en Inde, les poèmes du Mahabharata écrits au IV^e siècle av. J.-C. proscrivaient la consommation de viande. Au VI^e siècle, lorsque le bouddhisme se propagea au Japon, l'interdiction de chasser et de tuer des animaux pour en consommer la chair régna dans le royaume durant plus d'un millénaire. On dit que le Shojin Ryori, la cuisine végétarienne japonaise est une nourriture qui élève l'esprit. En langage sacré, elle signifie "posséder la bonté et éloigner le mal". Au 19^e siècle, ce sont les utopies laïques en quête d'une société nouvelle libérée des méfaits de l'ère industrielle qui associeront le végétarisme à d'autres valeurs comme la non-violence, l'abstinence d'alcool et le naturisme.

Dans les années 70, le terme anti-spécisme, introduit par le psychologue Richard D. Ryder sera repris par les militants pour la libération animale. Le spécisme étant à l'espèce ce que le racisme et le sexisme sont respectivement à la race et au sexe = la volonté de ne pas prendre en compte les intérêts de certain-e-s au profit des autres.

VEG 363

Milan Kundera disait il n'y a pas si longtemps, dans *L'Insoutenable légèreté de l'être* : « Il n'y a aucun mérite à bien se conduire avec ses semblables. [...] On ne pourra jamais déterminer avec certitude dans quelle mesure nos relations avec autrui sont le résultat de nos sentiments, de notre bienveillance ou haine, et dans quelle mesure elles sont d'avance conditionnées par les rapports de force entre individus. La vraie bonté de l'homme ne peut se manifester en toute pureté et en toute liberté qu'à l'égard de ceux qui ne représentent aucune force.

Le véritable test moral de l'humanité (le plus radical, qui se situe à un niveau si profond qu'il échappe à notre regard), ce sont les relations avec ceux qui sont à sa merci: les animaux. Et c'est ici que s'est produite la faillite fondamentale de l'homme, si fondamentale que toutes les autres en découlent. »

VEG 364

Œufs... Les mâles ne pondent pas et ne deviennent jamais des poulets de chair car il ne s'agit pas des mêmes races. Ils sont donc inutiles et leur destruction est programmée. Poussin d'un jour, ils vont, par dizaines de millions, sur des tapis roulants soit jusqu'à une broyeuse où la mort les attend, soit dans de grands sacs en plastique où ils étoufferont lentement, soit jetés vivants dans des bennes à ordures et sont ensevelis sous les déchets, soit gazés, soit écrasés au bulldozer ou enterrés vivants...

<http://www.asbl-lovely.be/fr/calvaire.php> pour la suite.

VEG 365

Poules... Après une vie de souffrance dans des cages, le ramassage brutal opéré par les équipes spécialisées va très vite. Comme elles n'ont pas eu d'exercice pendant leur captivité, les pondeuses ont peu de muscles efficaces et des os friables. A l'arrivée à l'abattoir, trois poules sur dix ont des fractures, d'autres des déboîtements d'ailes, des luxations et blessures diverses. Elles sont accrochées par les pattes sur une chaîne mobile, plongées dans de l'eau électrifiée pour les étourdir puis égorgées manuellement ou à l'aide d'une machine automatique, et une fois que le sang a cessé de couler, elles sont plongées dans de l'eau bouillante pour faciliter le déplumage. Le tout prend un peu plus de 6 mn, et celles qui « attendent » leur tour ont tout loisir d'observer ce qui se passe. Mais, soit que les oiseaux sont trop petits, soit que le niveau du bac électrifié est trop bas, soit que le voltage utilisé est trop faible, un certain nombre sont égorgées conscientes. D'autres, trop petites ou trop grandes, seront tranchées au niveau des yeux ou du gosier. D'autres encore « ratent » simplement l'égorgeur automatique. Ce sont chaque jour des centaines d'oiseaux qui plongent donc vivants dans l'eau bouillante.

Vu leur état pitoyable, les carcasses des poules pondeuses ne sont pas présentables pour la consommation. Les morceaux de viande récupérables deviennent donc des bouillons cube « à la poule », des soupes au poulet, remplissages de raviolis, saucisses de volailles, ...

La tuerie se passe de la même façon pour les canards, les dindes, les pintades...

Les poulets « de chair », sélectionnés essentiellement pour leur vitesse de croissance, sont élevés en 7 à 8 semaines, au cours desquels leur poids sera multiplié par 50 ou 60. Ces conditions d'élevage provoquent la mort avant terme de 20 millions de poulets chaque année au Royaume-Uni, malgré l'utilisation massive d'antibiotiques et d'antiparasitaires.

<http://www.zen-blogs.com/fr/animaux.php> pour la suite.

VEG 366

Lait vache et veau...

Pour fournir au marché non-végétalien, le lait, le fromage, la crème et le beurre, on enlève le veau à sa mère à peine quelques jours après sa naissance, et parfois immédiatement. Souvent la vache pleure et cherche son veau pendant des jours (idem pour le veau). Mais après qu'on lui ait pris son petit, elle va devoir donner encore.

Si la vache fournit continuellement du lait, c'est parce qu'elle est soumise à une grossesse chaque année. La première a lieu à (plus ou moins) 2 ans, et chaque grossesse dure 9 mois. Après avoir donné naissance, elle sera traite durant 10 mois, mais dès le troisième mois, elle sera de nouveau fécondée, le plus souvent par insémination artificielle (65 à 75% des conceptions). C'est seulement 6 à 8 semaines après qu'elle n'ait plus de lait qu'elle devra de nouveau donner naissance. Donc, durant 6-7 mois chaque année, la vache est traite alors qu'elle est enceinte.

Véritable machine à lait, elle sera forcée à fournir jusqu'à 6000 litres par an, soit 5 fois plus qu'une vache dans les années 50. Traite 2 et parfois 3 fois par jour, ses mamelles pleines peuvent peser l'équivalent de 50 paquets de sucre, et dans des cas extrêmes il arrive qu'elles traînent sur le sol. Son estomac, conçu pour digérer de l'herbe, ne peut pas supporter les grandes quantités nécessaires pour un tel rendement, alors pour augmenter la production, on lui donne également des pastilles concentrées de protéines de céréales, importées ou non.

<http://www.zen-blogs.com/fr/animaux.php> pour la suite.

VEG 367

Truies...

Les truies passent l'essentiel de leur vie enceinte. Elles ont deux portées par an soit environ 18 porcelets qu'elles allaitent pendant deux semaines (au lieu de huit semaines normalement). Une semaine après qu'on leur ait retiré leur portée, on les immobilise et on les met en présence d'un verrat. Elles restent dans des châssis de fer nuits et jours pendant 16 semaines jusqu'à ce qu'elles mettent bas. Le sol de la partie arrière est fait de lattes pour que les excréments et l'urine passent à travers, cela leur fait mal aux pattes arrières ; pour l'éviter, elles sont amenées à se mettre dans des positions telles qu'elles boitent et ont des douleurs de la colonne vertébrale.

<http://www.zen-blogs.com/fr/animaux.php> pour la suite.

VEG 368

Les animaux marins...

Des milliers de milliards de poissons meurent aussi pour le commerce agroalimentaire, leur mort n'est alors ni rapide, ni indolore (l'agonie pouvant durer plusieurs jours). Dans les filets, les poissons meurent étouffés, écrasés. Lorsqu'on les remonte, les frottements leur mettent les flancs à vif, la décompression fait exploser leur vessie natatoire, sortir les yeux de leurs orbites, ou l'œsophage et l'estomac par la bouche. Beaucoup sont congelés ou vidés vivants, on les extrait souvent du filet au moyen de crochet. Outre les poissons, de nombreux mammifères, tortues, oiseaux sont pris dans les filets et meurent.

<http://www.zen-blogs.com/fr/animaux.php> pour la suite.

VEG 369

Le foie gras...

On croit parfois que le gonflement du foie, bien qu'exagéré, est naturel. Il n'en est rien : c'est une maladie forcée (stéatose hépatique nutritionnelle donnant un énorme organe malsain) qui débouche sur la mort si le gavage se poursuit. Mais avant la mort viennent de multiples souffrances.

- Le tuyau de l'entonnoir est enfoncé très profondément. La douleur est souvent accentuée par des accidents de gavage (perforation du cou ou du jabot, brûlures internes par le maïs trop chaud...).
- Le foie, multiplié par 8, 10, ou 12, presse sur les poumons de ces oiseaux qui n'ont pas de diaphragme et rend leur respiration très difficile. Ils halètent péniblement pour trouver de l'air.
- Le confinement est tel que les canards ne peuvent pas bouger dans leur cage de gavage (25 cm par 15 !) : imaginez une cellule de prison où vous ne pourriez pas écarter les bras du corps !
- Dans les parcs collectifs, la surpopulation est une autre source de stress. Pour éviter les agressions, on pratique le débécquage : le bec est coupé par une lame chauffée à blanc, il restera profondément douloureux toute la vie.
- L'insalubrité accentue le développement des maladies. Les diarrhées, l'impossibilité de bouger due aux chocs de gavage finit par rendre les oiseaux, qui étaient propres et beaux avant le gavage, souillés d'excréments et malades.

<http://www.zen-blogs.com/fr/animaux.php> pour la suite.

VEG 370

La laine et le mouton...

D'autre part, beaucoup d'opérations de « routine », comme la castration ou la coupe de la queue sont faites sans anesthésiques et sans soins particuliers. On leur découpe aussi une large bande de chair autour de la région anale, ceci afin d'éviter, vainement d'ailleurs, les infestations parasitaires. Enfin, et toujours pour des raisons de profit et de facilité, les fermiers ont de plus en plus tendance à tondre au début de l'hiver, et beaucoup de moutons en meurent (le nombre est estimé à un million de morts).

<http://www.zen-blogs.com/fr/animaux.php> pour la suite.

VEG 371

Le cuir, la fourrure...

Les peaux de millions d'animaux sont produites dans la souffrance et l'horreur des fermes industrielles (surpopulation, empoisonnement, privation, castrations non-anesthésiées, marquage au fer rouge, coupage de la queue et des cornes, traitement cruel durant le transport et l'abattage, ...)

<http://www.zen-blogs.com/fr/animaux.php> pour la suite.



Christianisme

VEG 372

Association Chrétienne Végétarienne :

La CVA est un ministère international non confessionnel qui réunit des chrétiens convaincus des bontés des régimes alimentaires végétariens pour la santé des personnes, pour le bien-être de l'environnement, des pauvres et des affamés du monde, ainsi que pour les animaux.

Nous croyons que le Saint-Esprit nous pousse à vivre selon nos valeurs de foi les plus profondes – il s'agirait là de notre « vocation ».

On observe que les chrétiens se sentent concernés, et sont profondément touchés par la faim dans le monde, le bien-être des humains, l'environnement et les animaux. Puisqu'une alimentation à base de plantes contribue au mieux-être général de la planète, nous y voyons une occasion d'honorer Dieu. Dans la Genèse 2:15, Dieu dit à Adam de "cultiver" et de "garder" le Jardin de l'Éden. Par analogie nous pouvons considérer que prendre soin de la Création de Dieu est un devoir sacré. En mangeant de la viande on peut facilement consommer 14 fois plus d'eau et 20 fois plus d'énergie qu'un végétarien. D'ailleurs l'exploitation qui est faite aujourd'hui de la terre, de l'eau et de l'énergie n'est pas durable. L'épuisement des ressources risque de causer de grandes pénalités à l'humanité toute entière dans le courant de ce siècle. Déjà 40% des terres agricoles du monde sont sérieusement dégradées.

Dieu se soucie-t-il des animaux?

Dans Proverbes 12 : 10 on apprend que « Le juste prend en considération même les besoins de son bétail. » Il est intéressant de noter que Dieu, après l'inondation a conclu un engagement, mentionné cinq fois, avec les animaux et les hommes. Toutes les créatures partagent le repos du Shabbath (Exode 20 : 10; Deutéronome 5 : 14). La Bible décrit des animaux glorifiant Dieu (Psaumes 148 : 7–10, 150 : 6), illustre des animaux dans l'Éternité (Isaïe 65 : 25; Apocalypse 5 : 13), et affirme que Dieu protège les animaux (Psaumes 36 : 6; Éphésiens 1 : 10; Colossiens 1 : 20). Les animaux et les hommes s'en remettent au Seigneur pour leur subsistance (Psaumes 104 : 27–31, 147 : 9; Matt. 6 : 26; Luc 12 : 6) et leur salut (Jonas 3 : 7–9; Romains 8 : 18–23). En achetant les produits de l'agriculture industrielle, nous contribuons à l'enrichissement de gens qui violent ces principes bibliques.

Le végétarisme assimile-t-il la vie humaine à la vie animale?

Le végétarisme reflète simplement le respect pour la Création—un régime qui profite aux humains, aux animaux et à l'environnement. Jésus a dit : « Ne vend-on pas cinq passereaux pour deux sous? Cependant aucun d'eux n'est oublié devant Dieu » (Luc 12 : 6–7). Ce passage fait référence au fait que, même si Dieu accorde plus d'importance aux hommes qu'aux animaux, il veille sur toutes les créatures terrestres. En effet, l'engagement de Dieu dans Genèse 9, répété à cinq reprises dans la Bible, est conclu avec tout ce qui vit sur la Terre et non seulement avec les humains.

Que dire des sacrifices animaux?

La Bible indique que Dieu accepte les sacrifices animaux. Toutefois, plusieurs prophètes se sont par la suite opposés aux sacrifices en soutenant que Dieu préférerait la droiture morale. Les sacrifices animaux ne sont pas requis ni même désirés de nos jours, pour au moins deux raisons.

Premièrement, Paul encourageait le don de soi dans ses écrits : «...Je vous demande de vous offrir vous-mêmes comme un sacrifice vivant, saint, agréable à Dieu et qui sera de votre part un culte spirituel » (Romains 12 : 1). Deuxièmement, les interprétations traditionnelles de la mort de Jésus affirment que, grâce à lui, les sacrifices animaux ne sont plus nécessaires. Les chrétiens, nouvelles créations en Jésus-Christ, peuvent suivre l'exemple de Jésus en choisissant de vivre en harmonie

avec la Création. En effet, Jésus a cité Osée (6 : 6) dans ses paroles, « Je désire la bonté et non des sacrifices d'animaux » (Matt, 9 : 13, 12 : 7).

VEG 373

L'Empereur Constantin (285-337) : Son règne marqua la fin du "Christianisme intérieur". Les Chrétiens qui se montraient fidèles à leurs idéaux refusaient de manger la viande et furent torturés et contraints à se mettre au service de la guerre, à manger des animaux et boire des boissons alcooliques. Il imposa sa propre conception du Christianisme au "Concile de Nicée" en l'An 325.

Au Moyen-âge la persécution des Chrétiens végétariens continua.

L'Eglise lutta contre les Chrétiens qui n'acceptaient pas "l'Eglise de l'Etat païen".

Ils étaient considérés comme hérétiques, sectaires, et étaient persécutés et tués.

Le Docteur " Thomas d'Aquin " fut de par sa philosophie pour qui l'animal n'avait pas d'âme pas plus que la femme, à l'origine de l'Inquisition obligeant les Chrétiens libres d'abattre des animaux sous peine d'être pendus comme hérétiques.

Seuls les "Cathares" et les "Albigéois" opposèrent une vive résistance, mais finirent par être tous exterminés.

VEG 374

Le juste prend en considération même les besoins de son bétail. Le méchant ne respire que cruauté.

Prov 12.10

VEG 375

Et la graisse d'une bête morte d'elle-même ou la graisse d'une bête déchirée pourra être utilisée à tout usage ; mais vous n'en mangerez pas.

Lévitique - Bible du Roi Jacques

VEG 376

Vous avez six jours dans la semaine pour accomplir votre ouvrage, mais le septième jour vous cesserez toute activité, afin que vos bœufs et vos ânes puissent se reposer, et que les serviteurs et les étrangers puissent reprendre haleine.

Ex 23.12

VEG 377

En effet, le sort final de l'homme est le même que celui de la bête. Un souffle de vie identique anime hommes et bêtes, et les uns comme les autres doivent mourir. L'être humain ne possède aucune supériorité sur la bête puisque finalement tout est néant.

Eccl 3.19

VEG 300

Car c'est la vie de toute chair; son sang est sa vie : c'est pourquoi j'ai dit aux enfants d'Israël : vous ne mangerez le sang d'aucune chair : car l'âme de toute chair c'est son sang : quiconque en mangera sera retranché.

Lévitique Bible du Roi Jacques

VEG 378

Personne ne peut affirmer que le souffle de la vie propre aux humains s'élève vers le haut tandis que celui des bêtes doit disparaître dans la terre. *Eccl 3.21*

VEG 379

De plus vous mangerez en aucun cas du sang, que ce soit des oiseaux ou du bétail dans aucune de vos demeures.

Lévitique - Bible du Roi Jacques

✓ Zoroastrisme, Sikhisme et Jaïnisme.

VEG 380

« Le Seigneur de sagesse a prédit des malheurs à ceux qui suppriment la vie du bœuf avec des cris d'extase. Pour de tels actes, la race des sacrificateurs et celle des prêtres magiciens seront réduites à néant... que soient maudits tous ceux qui prêchent qu'il faut tuer le bétail! Que soient maudits les faux prophètes, les faux prêtres, les uns et les autres corrompus, qui trahissent la vérité, accaparent le pouvoir et falsifient tout par leurs mensonges. C'est de cet Esprit du mal dont sont remplis les soi-disant grands de ce monde et les potentats, c'est Lui qui les a tous fait tomber dans ces erreurs atroces. Ils s'allient aux démons pour accomplir leurs desseins et font assassiner le bétail pour s'en repaître, en violation des buts divins. »

Ainsi parlait le prophète Zarathoustra qui fonda la religion zoroastrienne au VI^e siècle avant Jésus-Christ. Bien que cette religion fut abolie en Iran lors de la conquête islamique, elle compte aujourd'hui plus de 200 000 adeptes végétariens.

VEG 381

La religion sikh, qui est un intéressant mélange d'hindouisme et d'islamisme, fut fondée en Inde au XV^e siècle par Guru Nanak. Bien que, en raison de l'influence musulmane, la plupart des sikhs soient maintenant carnivores, certains regroupements, comme la secte Namdhari et le mouvement 3HO de Yogi Bhajan, sont strictement végétariens.

✓ Bouddhisme

VEG 382

Question: Veuillez expliquer comment le végétarisme et manger de la viande affecte notre corps.
Réponse : "...parce que la viande des animaux contient surtout des virus, donc en la mangeant, le virus entrera et détruira notre corps. De plus, la viande produit des gaz toxiques, rendant ainsi notre corps fatigué et engourdi. Ceci est au détriment du corps matériel. Comme pour l'esprit, la viande contient les traits de l'animal rendant ainsi notre esprit dense, et c'est surtout nuisible aux six sens, qui sont notre Esprit. Si vous êtes végétarien, vous ne serez pas touché par le virus ni épuisé par les gaz toxiques.

Loi des Trois Corps, Enseignements des Saints

VEG 383

"... Dix jours de végétarisme créeront un peu de bienveillance dans notre nature. Dû fait de la diminution de la chair et du sang animal notre cœur est plus doux en un sens.

Un mois de végétarisme nous fera acquérir des bénédictions et attirera la protection des déités, ainsi nous pourrions éviter plusieurs catastrophes. Avec une année de végétarisme, nous pourrions acquérir beaucoup de mérites dû fait de la réduction de beaucoup de mauvaises actions et de ce fait, attirer les bénédictions naturellement.

Avec dix ans de végétarisme, la lumière radiante émanera du sommet de notre tête et les déités et anges gardiens qui accompagnent toujours la lumière nous protégeront de toutes les catastrophes, et les diables n'oseront ni déranger ni troubler, ainsi, nous développerons la sagesse, l'intelligence. Notre apparence sera aussi radieuse dû fait des bénédictions.

Si nous sommes végétarien à vie, trois générations jouiront de bonne chance.

Enseignements des Saints sur le végétarisme.

VEG 384

D.T. Suzuki, éminente autorité bouddhiste, écrit dans son livre *The Chain of Compassion*: "La compassion est le fondement de la religion bouddhiste." Un bouddhiste doit donc éliminer la viande de son menu car la consommation de la chair détruit la semence de la compassion.

Mahaparinirvana Sutra

VEG 385

« En ne tuant pas le moindre être vivant, l'on devient éligible pour le salut »

Manu-samhita

VEG 386

Originellement, les bouddhistes étaient tous strictement végétariens. Malheureusement, un très grand nombre ont dévié des enseignements premiers. Ces bouddhistes croyaient qu'ils pouvaient se nourrir d'un animal qui ne fût pas tué de leurs propres mains. Ce genre de déviation avait pourtant été condamné par Bouddha: "Ce n'est pas vrai que la viande peut être consommée si l'animal n'a pas été tué par soi-même."

Lankavatara Sutra

VEG 387

Aujourd'hui, par souci de respect envers toutes les formes de vie, plusieurs millions de bouddhistes sont demeurés rigoureusement végétariens: "Comment un *bhiksu* (chercheur de vérité) qui espère devenir un libérateur d'autrui, peut-il vivre en se nourrissant de la chair des autres entités vivantes?"

Surangama Sutra



Hindouisme et Védas

VEG 388

Les Ecritures védiques de l'Inde, qui sont les plus anciens textes connus sur cette planète, insistent sur la nécessité du végétarisme. Ces livres contiennent de nombreuses références condamnant la consommation de chair animale et encourageant la compassion envers les animaux. Entre autre, la *Manu-Samhita* (ancien livre de loi pour l'humanité) explique: "On ne peut se procurer de viande sans blesser un être vivant, ce qui nous empêchera d'accéder à la félicité céleste; évitons donc de manger de la viande." Un autre passage du même ouvrage nous met en garde: "Après avoir mûrement considéré l'origine révoltante de la viande et la cruauté de la captivité et de la mise à mort d'êtres vivants, abstenons-nous entièrement de toute consommation de chair." Malgré l'influence occidentale, on trouve encore aujourd'hui plus de 600 millions d'Hindous religieusement végétariens.

VEG 389

Ces dernières années, le Mouvement pour la Conscience de Krishna a introduit ces considérations morales à travers le monde entier. Srila Prabhupada, le fondateur-acharya (maître spirituel) de ce Mouvement dit un jour: "Puisque nul n'est en mesure de créer un être vivant, personne n'a donc le droit de tuer; les lois humaines qui font une distinction entre tuer un être humain et tuer un animal sont imparfaites... Selon les lois de Dieu, la mise à mort d'un animal mérite un châtiment au même titre que celle d'un humain. Ceux qui établissent une distinction entre les deux fabriquent de toutes pièces leurs propres lois. Un des dix Commandements ordonne même: "Tu ne tueras point". Voilà une loi parfaite que les êtres humains ont défigurée par leurs discriminations et leurs spéculations: "Je ne tuerai pas d'êtres humains, mais je tuerai des animaux." Ainsi les gens se fourvoient-ils et sont-ils cause de souffrances pour eux-mêmes et pour autrui.



Islam

VEG 390

Les premiers biographes du prophète Mahomet indiquent que celui-ci préférerait la nourriture végétarienne. Mahomet se nourrissait surtout de fruits, de légumes, de lait, de miel et de dattes. Il disait: "*Plusieurs anges descendront là où il y a abondance de légumes*".

VEG 391

Ne pas être cruel envers les animaux, ou même faire preuve d'une bienveillance condescendante à l'égard de nos soi-disant « inférieurs », cela n'est que formulation négative. L'Islam demande que nous pensions et agissions de façon positive, en admettant les diverses espèces comme autant de communautés semblables à la nôtre, ayant leurs propres droits, et en ne les jugeant pas selon nos critères humains et nos échelles de valeurs.

Animals in Islam, éd. The Athene Trust (Petersfield, England), 1989. préface. auteur : Al-Hafiz Basheer Ahmad Masri, qui fut l'imam de la mosquée Shah Jahan de Woking, au Royaume-Uni, de 1964 à 1968

VEG 392

Al-Ghazzali (1050-1111), un des plus grands philosophes musulmans, disait: « *Se nourrir de la chair de la vache apporte la maladie* »

✓ Confucianisme

VEG 393

"Quiconque a entendu les cris d'un animal qu'on tue ne peut plus jamais manger de sa chair."
Confucius (551-479 avant J-C)

VEG 394

"Les céréales doivent représenter la partie principale de la nourriture."
Confucius (551-479 avant J-C)

VEG 395

"Ne faites pas à autrui ce que vous ne voulez pas qu'on vous fasse".
Confucius (551-479 avant J-C)

DIVERS

VEG 396

Sur la liste noire du ministère du travail brésilien des entreprises utilisant le travail forcé, 62 % des entreprises sont des ranchs de la forêt amazonienne.

Et en 2006 et 2007, 73 % de la viande brésilienne exportée venait d'abattoirs qui achètent le bétail de ranchs opérant le travail forcé.

Amigos da Terra 2008

VEG 397

Le Programme finnois de communication sur le changement climatique a annoncé que la sensibilisation sur le changement climatique et le besoin de réduire la consommation de produits animaux grandissaient.

VEG 398

Taiwan exige un étiquetage plus strict du système de certification de l'alimentation végétarienne pour l'intérêt des 2 millions de végétariens de l'île.

VEG 399

L'ancien leader bulgare Edvin Sugarev, poète, végétarien et co-fondateur du Parti démocrate bulgare préconise que réduire la consommation de viande économise les ressources, améliore l'écologie et le standard moral des gens.

VEG 400

Le Ministre de l'environnement norvégien Erik Solheim parle du besoin de réduire la consommation de viande.

VEG 401

Sur une population mondiale de 6,478 milliards d'humains, on compte une consommation de viande par tête de 39,8 kg par an.

Situation : décembre 2004

VEG 402

Statistiques : La population végétarienne est estimée en France entre quelques centaines de milliers d'individus (Quid 1997) et jusqu'à 1,5% de la population française (CFES, 1996), soit un million de personnes. Les statistiques (Vegetarian Society et la Vegan Society) indiquent 3,5 millions de végétariens au Royaume-Uni. Quant aux Indiens, 22% seraient végétariens (Shaakahar ki maansahar ? par le Dr. V.V. Gokhale et Kalyan Gangwal), principalement représentés par les Jāinistes (3 à 4 millions).

CITATIONS

" Des barbares saisissent ce chien, qui l'emporte si prodigieusement sur l'homme en amitié ; ils le clouent sur une table, et ils le dissèquent vivant pour en montrer les veines méseraïques. Tu découvres dans lui tous les mêmes organes de sentiment qui sont dans toi. Réponds-moi, machiniste, la nature a-t-elle arrangé tous les ressorts du sentiment dans cet animal afin qu'il ne sente pas ? A-t-il des nerfs pour rester impassible ?

Voltaire (1694 – 1778)

Ecrivain et philosophe français.

" Les animaux de ferme ne sont plus que de la viande sur pattes. Transformés en aliments, ils sont conditionnés afin que disparaisse tous signe de leur nature. Au cours d'une enquête, on a demandé à des enfants des villes d'où venaient les œufs. Du supermarché, ont-ils répondu. Mais avant, d'où venaient-ils ? Ils ont haussé les épaules. [...] Nous vivons dans l'ère de la spécialisation, et les questions de vie et de mort sont gardés secrètement à distance. S'il fallait faire l'abattage nous-mêmes, les végétariens seraient beaucoup plus nombreux. Ceux qui nous vendent ces aliments s'en doutent, et c'est pourquoi la plus grande partie de la viande est exposée sous forme de paquets enveloppés de cellophane ou de nylon qui ne donnent pas le moindre indice de son origine animale. C'est une nourriture abstraite pour une génération qui préfère ne pas associer la viande qu'elle consomme avec les animaux dont elle provient

Desmond Morris

Zoologiste, éthologiste, artiste surréaliste, et auteur anglais.

" On n'a pas deux cœurs, un pour les animaux et un pour les humains. On a un cœur ou on n'en a pas.

Alphonse de Lamartine (1790-1869)

Ecrivain poète et homme politique français.

"Comment pouvez-vous avoir un animal comme compagnon et un autre pour le lunch ?"

Martina Navratilova

Championne de Tennis russe.

"Quiconque tranche avec un couteau la gorge d'un bœuf et reste sourd aux meuglements d'effroi, quiconque est capable d'abattre de sang-froid le chevreau hurlant et mange l'oiseau qu'il a lui-même nourri, est-il encore très éloigné du crime ?"

Pythagore (569 – 494 av. JC)
Mathématicien, philosophe et astronome.

" Soyons subversifs. Révoltons-nous contre l'ignorance, l'indifférence, la cruauté, qui d'ailleurs ne s'exercent si souvent contre l'homme parce qu'elles se sont fait la main sur les bêtes. Rappelons-nous, s'il faut toujours tout ramener à nous-mêmes, qu'il y aurait moins d'enfants martyrs s'il y avait moins d'animaux torturés, moins de wagons plombés amenant à la mort les victimes de quelconques dictatures, si nous n'avions pris l'habitude des fourgons où les bêtes agonisent sans nourriture et sans eau en attendant l'abattoir.

Marguerite Yourcenar (1903 – 1987)
Ecrivain, poète, traductrice, essayiste et critique française.

" Pourquoi la souffrance d'une bête me bouleverse-t-elle ainsi ? Pourquoi ne puis-je supporter l'idée qu'une bête souffre, au point de me relever la nuit, l'hiver, pour m'assurer que mon chat a bien sa tasse d'eau ? Pour moi, je crois que ma charité pour les bêtes est faite de ce qu'elles ne peuvent parler, expliquer leurs besoins, indiquer leurs maux. Une créature qui souffre et qui n'a aucun moyen de nous faire entendre comment et pourquoi elle souffre, n'est-ce pas affreux, n'est-ce pas angoissant ?

Emile Zola (1840 – 1902)
Ecrivain, journaliste, homme public français.

"Dieu a dit : Si je mangeais, je mangerais du raisin et du pain".
Proverbe arabe

"Tout ce dont nous avons besoin pour nous nourrir, nous restaurer et nous régaler est abondamment pourvu dans le magasin inépuisable de la Nature.

Quelle vision agréable, plaisante et innocente qu'une table frugalement servie, et quelle différence avec un repas composé de chair animale fumante et massacrée. En résumé, nos vergers offrent tous les délices imaginables, tandis que les abattoirs et les boucheries sont pleins de sang coagulé, et d'une abominable puanteur.

John Ray (1627-1705)
Botaniste anglais, l'un des plus éminents naturalistes de son temps.

"Auschwitz commence partout où quelqu'un regarde un abattoir et pense :
ce sont seulement des animaux."

Theodor Adorno (1903 – 1969)
Sociologue, philosophe, musicologue et compositeur allemand.

"L'animal a un cœur qui perçoit, comme toi. L'animal éprouve joie et douleur, comme toi. L'animal a ses propres aspirations, comme toi. L'animal a le droit de vivre, comme toi !"

Peter Rosegger - 1843-1918 :
Ecrivain autrichien, philosophe et visionnaire.

"Aussi longtemps que les hommes massacreront des animaux, ils se tueront entre eux.
En effet, celui qui sème les graines du meurtre et de la souffrance ne peut pas récolter
la joie et l'amour."

Pythagore (569 – 494 av. JC)
Mathématicien, philosophe et astronome.

" Ce n'est pas parce que les poissons sont incapables de crier que leur mort est moins violente. Ramasser des oiseaux sauvages dans un filet et les noyer lentement, en les plongeant dans l'eau, semble difficilement acceptable et pourtant c'est l'équivalent de la pêche commerciale. Que dirait-on aussi d'une industrie qui installerait verticalement des filets mesurant plusieurs centaines de mètres de hauteur et s'étendant sur plusieurs kilomètres à travers champs et forêts, dans le but d'accrocher au passage tous les oiseaux sauvages, migrateurs ou autres, et les laisserait mourir là ? Ce n'est pas parce que cette pratique a lieu sous les mers qu'elle devient acceptable.

Albert Simon
Homme de radio français

J'étais au restaurant et j'ai vu cette superbe femme en rendez-vous galant avec un homme... Elle a pris une cuisse d'agneau et j'ai pensé : « C'est la patte d'un vrai animal ! » Si on peut le voir comme ça, c'est vraiment dégoûtant ! « Quelqu'un a une patte dans la bouche ». Je dis : « Si tu veux quelques steaks, voici un couteau, va et tue cette vache. »

« Ils deviendraient aussitôt végétariens »

Bernie Williams
Producteur exécutif à Hollywood
(Le petit Monde de Charlotte, Star Trek Générations, Orange Mécanique...).

SITES INTERNET

Ne sont mentionnées ici que les vidéos hors du commun.

- « Terriens » (sous-titrés en français) vidéo primée et culte.
<http://video.google.com/videosearch?q=earthlings&emb=0&aq=f&aq=f#>
- Le visage de votre viande (en anglais, avec les sons originaux)
<http://video.google.com/videosearch?q=meet+your+meat&emb=0&aq=f&aq=f#>
- Le visage de votre viande (en français, sans les sons)
<http://video.google.com/videosearch?q=meet+your+meat&emb=0&aq=f&aq=f#>
- Vidéos à télécharger en une minute sur l'origine de la viande de différents animaux d'élevage. (sous-titres français)
http://www.suprememastertv.com/bbs/board.php?bo_table=Stop_Cruelty&goto_url=veg
- L'origine du lait.
<http://video.google.com/videosearch?q=lait&emb=#q=lait&emb=&start=20>
- Viande dans les supermarchés français (en français)
<http://video.google.com/videosearch?q=lait&emb=#q=viande&emb=1>
- Sites internet avec vidéos hors du commun sur un autre grand mensonge :
<http://video.google.com/videoplay?docid=-4049590380102614532&hl=en> (sous-titres français)
<http://video.google.com/videoplay?docid=-6407220553110796712&hl=en> (sous-titres français)
<http://video.google.com/videoplay?docid=-577174447327390558&hl=en> (sous-titres français)
<http://www.youtube.com/watch?v=q0o6mccnnfU&feature=related> (anglais seulement)
<http://www.youtube.com/watch?v=Odp1FO0Vmuw> (anglais seulement)
<http://www.voltairenet.org/article143694.html> (document français)

-
- 1 <http://hebdo.nouvelobs.com/hebdo/parution/p2270/articles/a374222-.html>
 - 2 <http://www.smh.com.au/news/environment/climate-change-ground-zero/2008/10/10/1223145635868.html> <http://www.theage.com.au/world/bangladeshs-global-warning-20081010-4yb8.html> <http://geology.com/world/bangladesh-satellite-image.shtml> http://www.virtualbangladesh.com/bd_cities_dhaka.html http://www.thedailystar.net/pf_story.php?nid=2996 (Peace C1)
 - 3 Post-conflict Environmental Assessment. 2007 [[accessed 24 March 2008]]. Available: http://post-conflict.unep.ch/publications/UNEP_Sudan.pdf.
 - Ban, K. A climate culprit in Darfur. *Washington Post* (Washington, DC). 2007 :A15.16 June;
 - 4 <http://www.un.org/apps/news/story.asp?NewsID=21720&Cr=global&Cr1=warming>.
 - 5 *Christian Post* (Washington, DC). 2007 10 April. http://www.christianpost.com/article/20070410/26802_Report:_Millions_Face_Hunger_from_Climate_Change.htm
 - 6 *Climate Change 2007: Impacts, Adaptation and Vulnerability*. Brussels: Intergovernmental Panel on Climate Change. 2007 <http://www.ipcc.ch/ipccre-ports/ar4-wg2.htm>.
 - 7 <http://www.cirs.fr/breve.php?id=587>
 - 8 <http://www.unep.org/Documents.Multilingual/Default.Print.asp?DocumentID=512&ArticleID=5599&l=fr>
 - 9 <http://www.cawa.fr/pergelisol-le-methane-fait-bouillir-l-ocean-article002291.html>
 - 10 http://www.salon.com/news/feature/2007/12/12/ipcc_report/index.html <http://www.ipcc.ch/>
 - 11 “L’ombre géante des animaux d’élevage” <http://www.un.org/apps/news/story.asp?NewsID=20772&Cr=global&Cr1=environment>
 - 12 <http://www.earthsave.org/globalwarming.htm>
 - FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations). Responding to the “Livestock Revolution”—The Case for Livestock Public Policies. http://www.fao.org/ag/againfo/resources/documents/pol-briefs/01/EN/AGA01_10.pdf.
 - Thorne, PS. Environmental health impacts of concentrated animal feeding operations: anticipating hazards—searching for solutions. *Environ Health Perspect*. 2007;115:296–297.
 - 13 FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations). Responding to the “Livestock Revolution”—The Case for Livestock Public Policies. http://www.fao.org/ag/againfo/resources/documents/pol-briefs/01/EN/AGA01_10.pdf.
 - Thorne, PS. Environmental health impacts of concentrated animal feeding operations: anticipating hazards—searching for solutions. *Environ Health Perspect*. 2007;115:296–297.
 - 14 <http://www.earthsave.org/globalwarming.htm>
 - 15 http://www.virtualcentre.org/en/library/key_pub/longshad/a0701e/A0701E04.pdf (FAO)
 - 16 *Livestock’s Long Shadow: Environmental Issues and Options*. Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2006.
 - 17 *Agriculture’s Role in Greenhouse Gas Mitigation*. Washington, DC: Livestock’s Long Shadow: Environmental Issues and Options. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2006.
 - 18 FAO (Organisation des Nations Unies pour l’agriculture et l’alimentation). *Cattle Ranching Is Encroaching on Forests in Latin America*. <http://www.fao.org/newsroom/en/news/2005/102924/index.html>
 - 19 Steinfeld, H; Gerber, P; Wassenaar, T; Castel, V; Rosales, M; de Haan, C. *Livestock’s Long Shadow: Environmental Issues and Options*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2006.
 - John Revington in *World Rainforest Report*
 - 20 FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations). *Desertification*. 2007 <http://www.fao.org/desertification/default.asp?lang=en>.
 - 21 *Putting Meat on the Table: Industrial Farm Animal Production in America*(PDF) United States Leads World Meat Stampede (World Watch Institute)

22 http://books.google.com/books?id=Et4opq8dn4MC&pg=PA91&lpg=PA91&dq=Specie+extincti+on+tropical+forest&source=web&ots=86uu-hZWGR&sig=aXGVdwTc-xPDnty39neI9S_i0gg&hl=en&sa=X&oi=book_result&resnum=6&ct=result#PPA91,M1

23 <http://www.cosmosmagazine.com/news/2303/southern-ocean-dangerously-acidic>
<http://www.csiro.au/org/AboutCSIRO.html> <http://news.mongabay.com/2008/1111-oceans.html>

24 <http://www.powerboat-world.com/Reef-Fish-Hit-By-Double-Trouble/51143/arc> (laff H4)

25 *How Your Diet Can Help Save Your Life and the World*

26 <http://www.un.org/waterforlifedecade/factsheet.html>

27 <http://www.fao.org/docrep/006/y4683e/y4683e07.htm>

28 http://www.thedailygreen.com/healthy-eating/eat-safe/factory-farms-47092401?src=syn&dom=yah_buzz&mag=tdg&ha=1&kw=ist
<http://www.scorecard.org/env-releases/aw>

29 *America's Animal Factories*
How States Fail to Prevent Pollution from Livestock Waste
 (Natural Resources Defense Council)
NOAA and Louisiana Scientists Predict
Largest Gulf of Mexico "Dead Zone" on Record This Summer
 (National Oceanic and Atmospheric Administration)
Livestock's Long Shadow(executive summary, p.xxii)
 (UN Food and Agriculture Organization, 2007)

30 http://www.virtualcentre.org/en/library/key_pub/longshad/a0701e/A0701E04.pdf

31 Neal Barnard, M.D., *The Power of Your Plate*, Book Publishing Co. : Summertown, Tenn., 1990, p. 26.

32 WCRF and AICR, 2007. *Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a global perspective.*

33 *Yale Medical Journal* 13(5):205-221, 1907.

34 Henri Lamertin, Brussels, pg. 50.

35 *The effect of westernization on urine estrogens, frequency of ovulation, and breast cancer risks: a study in ethnic Chinese women in the Orient and in the U.S.A.* *Cancer* 1984;53:187-92.

36 Robbins, *The Food Revolution*, Conari Press : Boston, 2001, p. 85.

37 *Various Shellfish-Associated Toxins* (US Food and Drug Administration)
Farming: Notifiable diseases Zoonoses: Diseases
 (Department for Environment Food and Rural Affairs)
Meat, Pre-eclamsia, Campylobacter (Wikipedia)
Listeria poisoning almost double (Independent)

38 <http://care.diabetesjournals.org/cgi/content/abstract/dc08-1271v1>,
<http://www.pcrm.org/news/archive081119.html> (Noble C6 99947)

39 http://www.mossypooh.com/gospel_of_the_holy_twelve.htm
http://www.thenazareneway.com/ght_table_of_contents.htm

40 Epstein P, Mills E. , editors. *Climate Change Futures: Health, Ecological, and Economic Dimensions*. Boston, MA: Center for Health and the Global Environment; 2005.

Greger, M. *The human/animal interface: emergence and resurgence of zoonotic infectious diseases.* *Crit Rev Microbiol.* 2007;33:243–299.

41 Fleck, F. *Experts urge action to stop animal diseases infecting humans.* *BMJ.* 2004;328:1158.

Si vous souhaitez la version PDF de ce mémo, écrivez à
oliviertessier@yahoo.fr
 en précisant « BE VEG MEMO » dans le titre.
 Ce document est gratuit.