

# MANGER DES RADIS EST BON POUR LA SANTE

(des humains, des animaux, et de l'environnement)

## Le Végétarisme



### NOTRE SANTE

l'alimentation végétarienne est savoureuse et tres variée parce qu'on y utilise une palette de vegetaux importante. Elle est riche en parfums, saveurs et en couleurs et d'ailleurs les épices et aromates sont des vegetaux et la decoration des plats de viandes se fait en general avec des crudites.

Familles d'aliments consommés par les vegetariens: les fruits frais et aussi les fruits secs, les legumes frais et les legumineuses (plus de 70 sortes en tout!) , les cereales (riz, ble, millet, sarrasin, . . .), les produits à base de soja, les oeufs et le lait.

la presence de viande dans l'alimentation n'a jamais ete garante d'un bon equilibre. 11 suffit pour en etre persuade d'observer les personnes souffrant d'excès d'acide urique, d'hypertension, de cancers, de rhumatismes, de problemes cardio-vasculaires, d'obesite, pour ne citer que ceux-là.

Sachez que les proteines sont presentes dans de nombreux vegetaux: cereales, légumes et legumineuses, fruits secs. Si vous abandonnez la viande, il vous sera donc facile de trouver des proteines dans les végétaux.

Quand au fer, on le trouve dans la plupart des aliments et il sera mieux assimile si on boit un jus d'orange, de citron ou de pomme ou si on consomme du persil regulierement.

le seul secret d'une bonne alimentation vegetarienne est de manger des végétaux de type varié.

### LA SANTE DES ANIMAUX

En France, en 1994, la consommation de viande a provoqué la mort brutale de: 1,012 Milliards de volailles, 23,8 millions de porcs, 2,06 millions de veaux, 3,8 millions d'autres bovins, 6,9 millions d'ovins et caprins, 36 .milles equides, 44,9.millions de lapins, 43,1 millions de cailles, 3,4 millions de pigeons, 600 milles chevreux, 100 milles autres gibiers, des millions de poissons et beaucoup d'autres.. .

Comme nous, les animaux sont des êtres fait de chair, de sang et d'os. Comme nous, ils ont un cerveau et un systeme nerveux qui leur permettent de ressentir la souffrance et d'etre conscients de leur vie (ce n'est pas le cas des végétaux) .

Mais franchement, qui souhaiterait être à la place des animaux de boucherie? Se faire maltraiter et égorger est un calvaire, alors pourquoi leur imposer de telles pratiques?

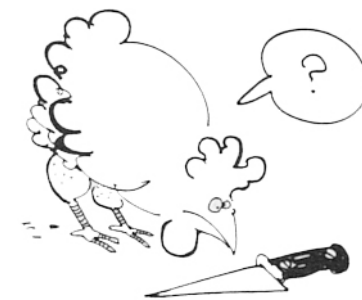
Etre vegetarien ne demande pas de temps, n'empêche pas de s'interesser aux questions sociales et ne coûte pas plus cher qu'une alimentation à base de viande, alors pourquoi hesiter lorsqu'on a le choix? Ce n'est qu'une habitude à remettre en cause.

Etre végétarien évite que des animaux soient maltraités et tués inutilement et immoralement.

### LA SANTE DE L'ENVIRONNEMENT

La production de viande est un gaspillage et une cause de pollution énorme (voir la situation en Bretagne par exemple): pour engraisser les animaux destinés a la boucherie; la moitié des cereales produites et la moitié des terres agricoles en France sont utilisées a grand renfort de produits chimiques de synthèse. Une forte proportion d'energie et de proteines végétales est perdue lors de sa transformation en viande: pour produire 1 kg de viande de boeuf, il faut 16 kg de céréales par exemple. La partie perdue va contribuer a polluer l'environnement.

Si les végétaux etaient consommés directement par les humains, il serait possible produire moins de végétaux et ainsi avoir une agriculture moins polluante.



### ET AUSSI

LA VIVISECTION (opération pratiquée sur un animal vivant pour l'etude de phenomenes physiologique). Tous les produits chimiques utilisés en France et soupçonnés d'être dangereux, sont testés sur les animaux. Cette pratique provoque la mort et la torture de 3,6 millions d'animaux par an en France pour rien: les résultats ne sont pas assimilables à l'homme car les especes ne réagissent pas de la même façon à un meme produit...

Des methodes de substitutions fiables existent et des produits non-testés sur les animaux sont disponibles.

.Pour vos achats de dentifrices, maquillages, savons et autres cosmetiques reclamez des produits non-testés (par exemples les marques Weleda, The Body Shop) disponibles dans les magasins bio ou de dietetique.

L'exploitation des animaux est présente zgalement dans les cirques, les zoos, les corridas, la fourrure et le cuir. Une solution: le boycott de ces produits et pratiques.

### A titre informatif. sur Rouen (\*\*\*) :

Pour manger vegetarien et Vegetalien, le midi:

o GOURMAND'GRAIN 02 35 78 97 88 30 45/100 F (6,86/15,24 euros) - 3, rue du Petit Salut ROUEN (a coté de la cathédrale)

Pour trouver des produits végétariens/ végétaliens

o GOURMAND'GRAIN 02 35 78 97 88 30 45/100 F (6,86/15,24 euros) - 3, rue du Petit Salut ROUEN , alimentations végéta\*rienne, cosmétique...

o VOTRE SANTE, 103 RUE BEAUVOISINE, ROUEN 02 35 70 90 97 , cosmétiques, dentifrices non testés sur les animaux...

o VIVRE SAIN CC Continent - MONT SAINT AIGNAN 02 35 61 01 94

Boutique diététique , et vente de produits végéa\*iens

o NORMANDIE BIO 101 rue du Hamel - BOIS GUILLAUME 02 35 12 33 33

Boutique diététique, et vente de produits végéta\*iens, cosmétiques non testés sur les animaux

\*\*\* (nous n'adherons pas à toutes les approches que peuvent proposer ces lieux, et tout particulièrement à celles qui consistent a vendre de la viande bio.)

### VOS POUVEZ NOUS CONTACTER PAR INTERNET

URL : <http://www.dudroitanimal.fr.st>

E-mail : [dudroitanimal@voila.fr](mailto:dudroitanimal@voila.fr)

A voir aussi sur internet:

URL : <http://avis.free.fr> -----> guide du végétarien et du végétalien, 157 recettes de cuisines végétaliennes

URL : <http://www.cahiers-antispeciste.fr> -----> revue de lutte contre le spécisme

ce tract été initialement édité par l'Association Végétarienne d'Informations  
<http://avis.free.fr/>