

# LE VEGETARISME

Bon pour la santé,  
Bon pour la planète



- Régime alimentaire sans viande

- En France un million de végétariens, ou semi végétariens

(œufs, lait, poisson, oiseaux, miel)

- Lacto-végétarisme
- Ovo-végétarisme
- Pesco-végétarisme
- Végétalisme
- Véganisme

- 500 millions en Inde
- 25 millions au USA
- 8 millions en Allemagne
- 6 millions en Italie
- 10 % de la planète
- En forte augmentation

# RELIGIONS

- Hindouisme
- Bouddhisme
- Sikhisme
- Jaïnisme
- Vendredi saint

# MOTIVATIONS

- Ethique, philosophique
- Souffrance animale
- Non violence
- Droit des animaux

# SANTE

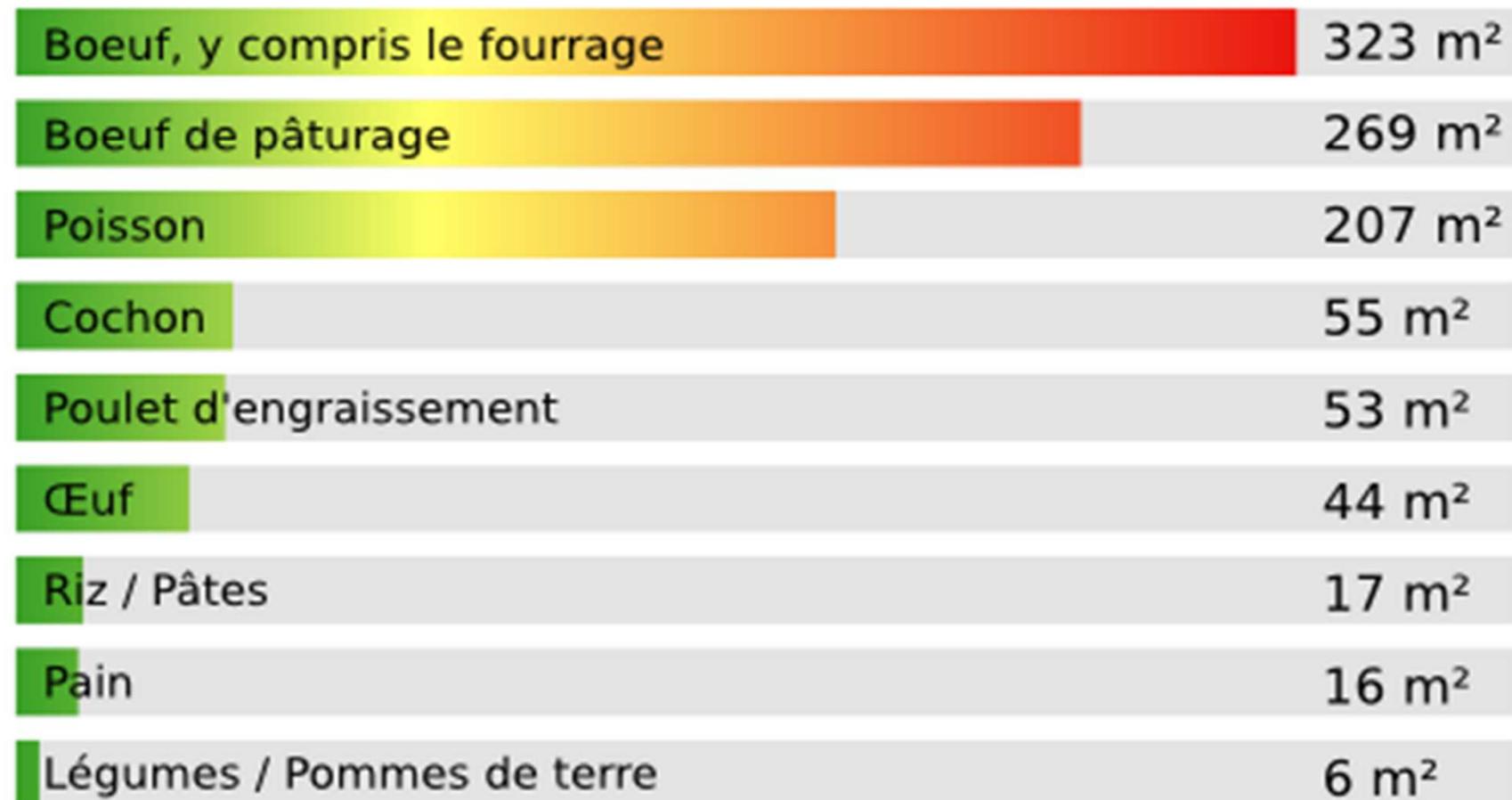
- Cancer
- Cholestérol
- Diabète
- Coeur
- Reins

Végétariens vivent 6 à 10 ans de plus

# PLANETE

- Déforestation
- 78% terres agricoles
- Surpêche
- Pollution eau
- CO<sub>2</sub>, Méthane
- Energie

## Surfaces de sol nécessaires pour la production d'un kilo de :

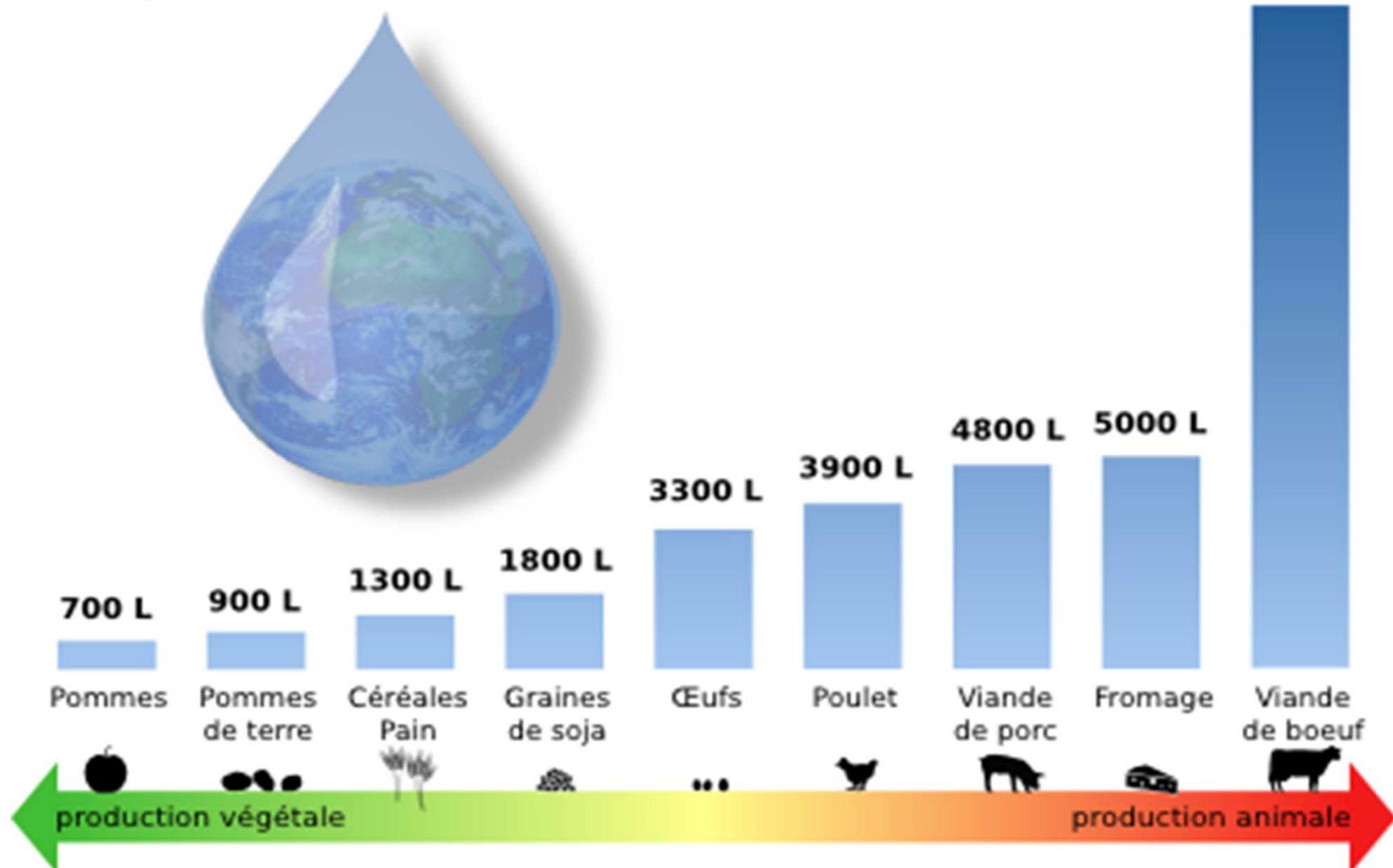


Source : WWF Suisse

Visuel [www.L214.com](http://www.L214.com)

# Besoin en eau des aliments

Pour 1kg produit :



Source : Water Foot Print <http://www.waterfootprint.org/?page=files/productgallery>

Visuel [www.L214.com](http://www.L214.com)

« 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. »      **Jeremy RIFKIN**

# CARENANCES



# SOURCES DE PROTEINES

Soja	35
Fromage affiné	20 à 30
Légumineuses (lentilles, pois, fèves)	18 à 25
Viande	17 à 22
Poisson	16 à 21
Amandes, noix, noisettes	14 à 20
Quinoa, amarante	14
Oeuf	13
Blé, seigle, avoine, orge, sarrasin	12
Fromage blanc	8
Riz	8
Lait de vache	3,3

# Protéines incomplètes

- Huit acides aminés essentiels
- Légumineuses pauvres en méthionine, cystine
- Céréales pauvres en lysine

# Complémentarité

- Pour manger équilibré, associer au cours du repas des céréales et des légumineuses
- Blé, pois chiches (couscous)
- Maïs, haricots rouges (chili)
- Riz, lentilles (plats indiens)

# Les 4 groupes d'aliments

- Céréales complètes (glucides)
- Légumineuses (protéines)
- Légumes (fer, calcium, fibres)
- Fruits (vitamines)

- Etre omnivore, une solution de facilité
- Dans le passé, manger de la viande par sûreté
- Connaissances
- Abondance

# CARRY, SANS CARRY



Mais qu'est ce qu'on mange ce soir?

# Jour végétarien

- AVF : le lundi, c'est végété
- 20 mars, journée sans viande
- GAND, BREME, SAO PAULO,  
LAUSANNE, ZAGREB, LE CAP  
SAN FRANCISCO, WASHINGTON