

# Respecter la planète avec sa fourchette !

## POUR L'ENVIRONNEMENT

« L'élevage intensif des bovins cause davantage de gaz à effet de serre que **toute** forme de transport : voitures, camions et avions réunis. »



– La FAO (Food and Agriculture Organisation) une organisation de l'ONU, 2006

## POUR LA SANTÉ

« Les régimes végétariens planifiés de façon appropriée sont sains, adéquats sur le plan nutritionnel et bénéfiques dans la **prévention** et le **traitement** de certaines maladies. »



– Les Diététistes du Canada et l'American Dietetic Association

## PAR COMPASSION humaine et animale

Dans le monde, chaque année, **53 milliards d'animaux vivent et meurent dans des conditions atroces** pour simplement satisfaire notre goût pour la viande.



### **La crise alimentaire?**

Selon l'ONU, si on utilisait les grains pour nourrir les humains plutôt que les animaux d'élevage, on pourrait nourrir **3,5 milliards d'humains** de plus.



**Selon la FAO, la production animale occupe 70 % des terres agricoles de la planète.**

## Une livre de bœuf =

- 13 lbs de grains
- 5,9 kg de CO<sub>2</sub>
- 6 000 litres d'eau
- 3,7 litres d'essence
- 147 m<sup>2</sup> de terre
- 40 lbs d'excréments



*« Le végétarisme, de par son action purement physique sur la nature humaine, influencerait de façon très bénéfique sur la destinée de l'humanité. »*

– Albert Einstein

## **POUR UNE NUTRITION SAINE**

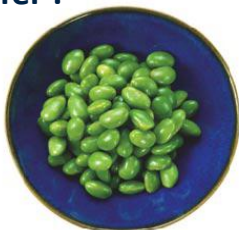
***Avec les végétaux, j'ai tout ce qu'il me faut!***

### **Les bonnes sources de protéines :**

légumineuses, soya, noix et graines, céréales entières, légumes.

### **Les bonnes sources de fer :**

lentilles, haricots, tofu, edamame, légumes verts, quinoa, graines de citrouille et sésame, mélasse verte, ...



### L'absorption du fer :

la vitamine C la double, les produits laitiers la réduisent de moitié.

### **Les bonnes sources de calcium :**

boisson de soya enrichie, tofu, edamame, haricots blancs, choux (bokchoy, kale, collard, ...), graines de sésame, amandes, mélasse verte, ...

### **L'Association végétarienne de Montréal :**

**conférences, activités sociales et éducatives, cours de cuisine, média, rédaction, ...**

**DEVENEZ MEMBRE**

**[www.vegemontreal.org](http://www.vegemontreal.org)**



Association  
**Végétarienne**  
de Montréal  
[www.vegemontreal.org](http://www.vegemontreal.org)  
Pour la santé, les animaux, l'environnement