

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 CO₂
- 6 000 litres d'eau
- 3,7 litres d'essence
- 147 m² 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

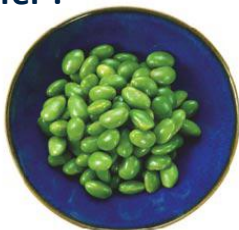
Avec les végétaux, j'ai tout ce qu'il me faut!

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



Association
Végétarienne
de Montréal
www.vegemontreal.org
Pour la santé, les animaux, l'environnement