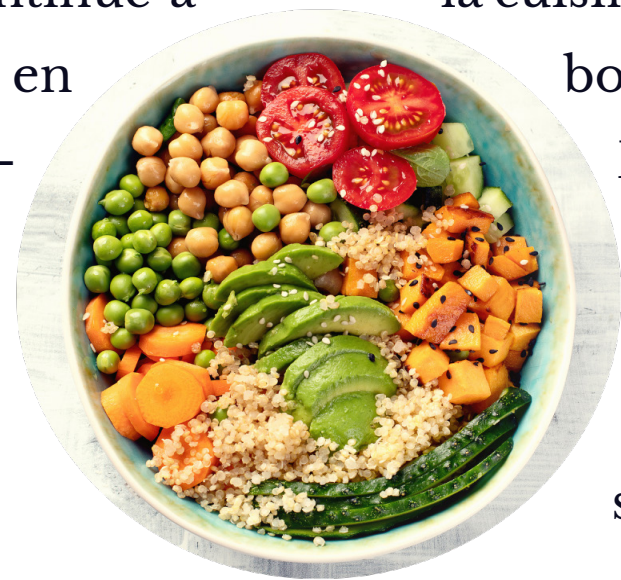


Le véganisme sauve-t-il vraiment le monde ?



Sur Internet, on peut avoir l'impression que tout le monde est végane ou végétarien. Les gens arrêtent de manger de la viande pour des raisons très différentes. Certains ont toujours détesté le goût, d'autres ont grandi entourés d'animaux et trouvent aujourd'hui insupportable l'idée de consommer la chair d'un être vivant. Beaucoup pensent aussi à l'écologie, à la santé ou à l'éthique.

Mais la réalité est différente : l'humanité continue à consommer de la viande, et même de plus en plus. Selon la FAO, la consommation mondiale de viande a presque doublé depuis les années 1990, surtout dans des pays comme l'Inde ou la Chine, où le niveau de vie augmente rapidement.



Les défenseurs du véganisme affirment qu'un changement de nos habitudes alimentaires pourrait avoir des effets très positifs sur l'environnement. L'élevage est responsable d'environ 15 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre, ce qui représente plus que tous les transports réunis. De plus, il nécessite d'immenses surfaces pour produire la nourriture des animaux, souvent au détriment des forêts. Certaines cultures, comme le soja destiné au bétail, provoquent une déforestation massive.

Mais au-delà de l'écologie, beaucoup dénoncent surtout

la cruauté de l'industrie de la viande. Les vidéos tournées dans des abattoirs laissent des traces, même chez les plus insensibles. Pourquoi traiter un chien avec tendresse et un cochon — tout aussi intelligent et affectueux — comme un simple produit ? Et au fond, pourquoi l'intelligence devrait-elle décider de la valeur d'une vie ?

Cependant, devenir végane n'est pas simple. En France, la cuisine traditionnelle repose sur la viande : le bœuf bourguignon, le confit de canard, la blanquette...

Dans les petits restaurants, il est encore difficile de trouver un plat vraiment végan. En dehors de grandes villes comme Paris, les végétariens eux-mêmes ont parfois du mal à se nourrir correctement.

Et pour la santé ? Le régime végan peut être très sain s'il est bien équilibré, car il apporte beaucoup de fibres et réduit les risques de maladies cardiovasculaires. Mais il demande une bonne connaissance de la nutrition : il faut compenser l'absence de produits animaux par des sources de protéines végétales, et surveiller l'apport en vitamine B12, souvent prise sous forme de complément.

Alors, le véganisme sauvera-t-il le monde ? Peut-être pas à lui seul, mais il peut sûrement aider à construire un monde plus respectueux de la planète et des animaux.

1

Lisez le texte et répondez aux questions :

1. Les gens mangent de plus en plus de viande.
☐ Vrai ☐ Faux
2. L'élevage de bétail produit moins de gaz que les avions, les voitures et les autres moyens de transport.
☐ Vrai ☐ Faux
3. Manger végan peut contribuer à la protection de l'environnement.
☐ Vrai ☐ Faux
4. Le régime végan est toujours très bon pour la santé.
☐ Vrai ☐ Faux
5. La cuisine française est parfaite pour les végétariens.
☐ Vrai ☐ Faux



2

Regardez la vidéo et complétez :



1. Pourquoi Marie a-t-elle arrêté de manger de la viande ?

- _____

2. Quel ingrédient a-t-elle remplacé dans la recette ?

- _____

3. Dans quel domaine, à part la nutrition, le véganisme se manifeste-t-il ?

- _____

4. Quelle est la mission de L214 ?

- _____

TRANSCRIPTION

Des escalopes aux biscuits, en passant par les protéines pour les sportifs, aujourd'hui, les produits véganes s'invitent dans les rayons des supermarchés. Une alimentation que tous les consommateurs ne sont pas encore prêts à adopter.

- Intéressant, mais je ne saurais pas le faire, parce que je suppose qu'il faut remplacer la viande par d'autres choses. Donc, d'une part, c'est compliqué, et d'autre part, je n'ai pas été habituée à ça. Donc la viande me manquerait.

Végétarienne au départ, Marie a, elle, sauté le pas de la cuisine végétalienne. Adieu œufs, lait ou fromage. Au menu ce midi : verrine d'asperges et crème de soja.

- La recette que j'avais de la crème d'asperges, c'était du jaune d'œuf dur, qui recouvrait normalement à la place de la pistache. Moi, je l'ai juste twistée avec de la pistache : c'est encore meilleur, et au moins, ça ne fait mal à personne.

Se tourner vers le véganisme : le choix peut paraître radical, mais pour Marie, traumatisée par les vidéos de maltraitance animale dans les abattoirs, c'était une évidence.

- Plus ça va, plus il y a des choses d'origine protéine végétale qui sont commercialisées, donc c'est encore plus facile au niveau de la cuisine. Et ce que j'apprécie, c'est... je me dis : non seulement tu te fais plaisir, et tu ne fais de mal à aucun être vivant, pas d'animaux qui sont tués pour ça. Et c'est en ça aussi que je me sens vraiment bien.



Être végétarien, un mode de vie qui ne s'arrête pas à l'assiette. Le véganisme place l'homme et l'animal au même niveau. Et pour ces militants de L214, l'opinion publique doit prendre conscience que certains produits d'entretien et cosmétiques sont testés sur les animaux.

- La seule chose qui nous intéresse aujourd'hui, c'est de protéger l'animal, c'est d'arrêter d'en abuser. Et effectivement, on doit être minutieux sur tout ce qu'on nous propose. Il existe des listes de produits. Maintenant, avec Internet, c'est très facile.

Via le Veggie Challenge, L214 propose un accompagnement personnalisé pour devenir végétarien. Objectif : sensibiliser sur les alternatives aux produits d'origine animale.

1

Lisez le texte et répondez aux questions :

1. Les gens mangent de plus en plus de viande. **Vrai**
2. L'élevage de bétail produit moins de gaz que les avions, les voitures et les autres moyens de transport. **Faux**
3. Manger végétarien peut contribuer à la protection de l'environnement. **Vrai**
4. Le régime végétarien est toujours très bon pour la santé. **Faux**
5. La cuisine française est parfaite pour les végétariens. **Faux**



2

Regardez la vidéo et complétez :



1. Pourquoi Marie a-t-elle arrêté de manger de la viande ?
Parce qu'elle a été traumatisée par les vidéos de maltraitance animale dans les abattoirs.
2. Quel ingrédient a-t-elle remplacé dans la recette ?
Elle a remplacé le jaune d'œuf dur par de la pistache.
3. Dans quel domaine, à part la nutrition, le véganisme se manifeste-t-il ?
Dans les produits d'entretien et les cosmétiques, pour éviter ceux qui sont testés sur les animaux.
4. Quelle est la mission de l'association L214 ?
Sensibiliser le public à la protection des animaux et proposer un accompagnement pour devenir végétarien (Vegan Challenge).

Vos notes :

ESPACE PROFILE

Cher(e) utilisateur(trice) de nos fiches pédagogiques,

Nous tenons à vous rappeler que chaque fiche pédagogique présente sur notre site, espaceproffle.com, est le résultat d'un immense travail accompli par toute notre équipe dévouée. Nous investissons temps, énergie et expertise pour vous offrir des ressources de qualité exceptionnelle pour l'enseignement du français en ligne et en présentiel.

Le piratage de ce contenu nuit non seulement à notre entreprise, mais également à l'ensemble de la communauté des professeurs de FLE. Il compromet la possibilité de continuer à créer et à partager ces précieuses ressources éducatives.

Nous vous encourageons vivement à soutenir notre travail en achetant légalement nos fiches pédagogiques. En choisissant de les acquérir, vous contribuez à la pérennité de notre projet et nous permettez de continuer à vous fournir des outils pédagogiques de qualité.

Nous vous remercions sincèrement pour votre compréhension et votre soutien. En respectant nos droits d'auteur, vous participez activement à la préservation de l'éducation en français pour tous.

*Cordialement,
L'équipe d'espaceproffle.com*

