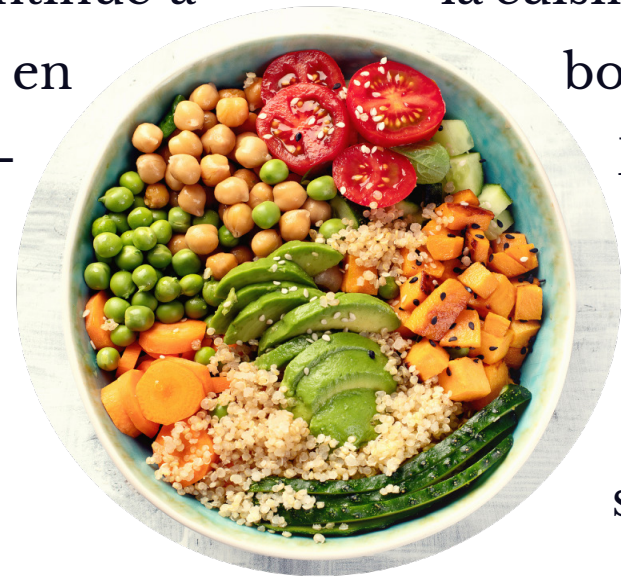


Le véganisme sauve-t-il vraiment le monde ?



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 ?

- _____

Vos notes :

ESPACE PROFILE