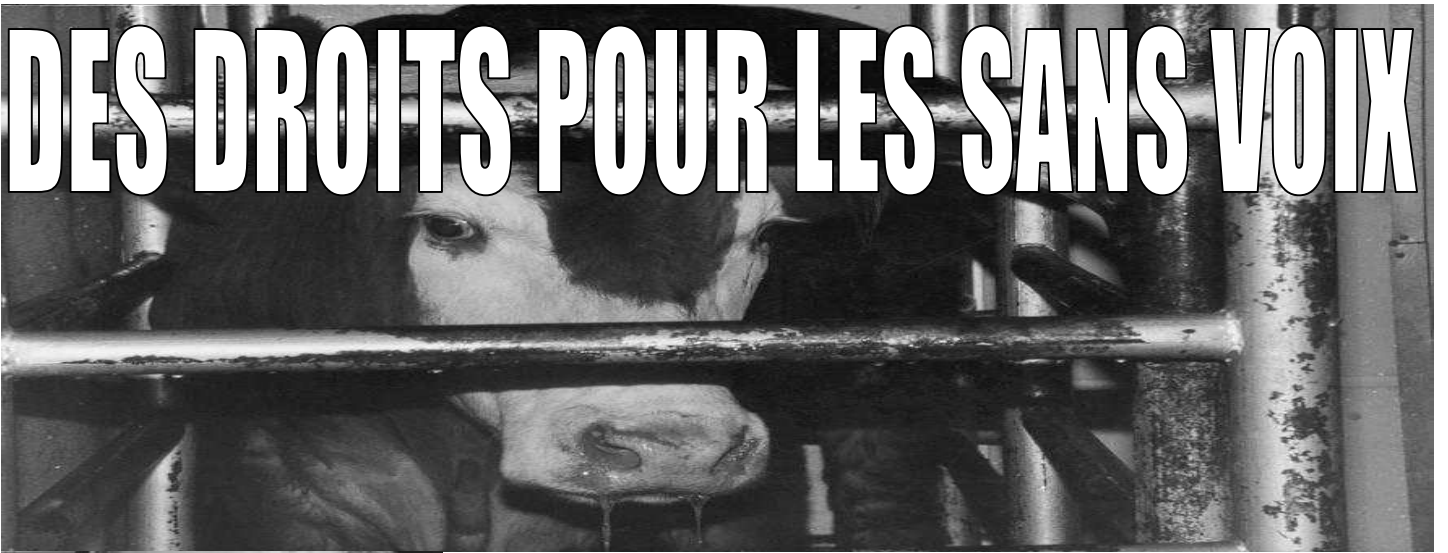


# DES DROITS POUR LES SANS VOIX



## La viande : une vraie boucherie...

### L'exploitation absolue, la pire des marchandises : la chair des animaux

Alors qu'il est désormais évident que, comme les êtres humains, les autres animaux sont des êtres sensibles, capables de ressentir le plaisir et la souffrance, la joie comme la peur, la majeure partie de l'humanité continue à les réduire au rang d'objets de consommation. Pourtant, le fait que les animaux soient des individus à part entière est une telle évidence que ceci nous a conduit à leur accorder des droits, comme celui de ne pas subir d'actes de cruauté. Des droits qui leur sont retirés une fois passée la porte de l'abattoir, où au mieux ils n'auront que le droit d'être étourdis avant d'être égorgés.

*Article du Code Pénal R. 655-1 : Le fait, sans nécessité, publiquement ou non, de donner volontairement la mort à un animal domestique ou apprivoisé ou tenu en captivité est puni de l'amende prévue pour les contraventions de la 5e classe.*

Pourquoi exploiter et tuer des animaux sachant que nous pouvons vivre bien et en bonne santé sans cela ? Par simple habitude ? Est-ce juste d'écorcher un lapin pour tester une crème anti-ride ? Est-ce juste de torturer et tuer des taureaux dans les arènes ? Est-ce juste de chasser et tuer pour ses loisirs ? Est-ce juste d'enfermer une poule toute sa vie dans une cage ? Est-ce juste de tuer un chien pour en faire de la viande et de la fourrure ? Est-ce juste d'égorger un cochon pour en faire du pâté ? Dans ce pays en paix, démocratique et civilisé, la torture et la tuerie sont le lot quotidien pour des millions d'animaux. Des oiseaux empalés rôtissent dans les vitrines. Des corps démembrés garnissent les étals. Sur les ponts des bateaux, des poissons lentement s'asphyxient. Dans des hangars fétides, de mornes vies s'écoulent. On coupe à vif des becs, des dents, des testicules. On enfonce des embucs jusqu'au fond des gosiers. Partout roulent des camions bourrés de condamnés. Ceux qu'on va égorger, saigner et dépecer.

Face à un système aussi immensément meurtrier, il est urgent de réagir : l'urgence première est de cesser de cautionner l'horreur, en cessant de consommer des animaux qui vivent une vie de misère dans des élevages concentrationnaires avant d'être massacrés à la chaîne. Les animaux ne sont pas des marchandises : Nous avons le choix pour nous nourrir et nous vêtir de refuser la chair, le sang et la peau des animaux.

(tournez la page s'il vous plait)



# Vivre sans manger les animaux : c'est bon et de plus en plus facile

De nos jours, les livres de recettes végétariennes se font de plus en plus nombreux dans les librairies. Dans les magasins, le choix de végétaux et de produits à base de végétaux n'a jamais été aussi grand. Tandis que les restaurants proposent désormais couramment des plats végétariens. Etre végétarien ne demande pas de temps, n'empêche pas de s'intéresser aux questions sociales et ne coûte pas plus cher qu'une alimentation à base de viande. Pourquoi ne pas essayer lorsqu'on a le choix ?

## Où trouver les nutriments dans les végétaux ?

**Protéines** : céréales, pains et pâtes (blé, riz, sarrasin, seigle, etc.), légumineuses (lentilles, pois, haricots, soja, etc.).

**Fer** : persil, fruits secs, céréales complètes, légumes verts feuillus, oléagineux, graines, légumineuses, etc. L'absorption du fer est facilitée par la vitamine C (orange, citron, kiwi, agrume, ...).

**Calcium** : légumes verts feuillus, graines et oléagineux, figue sèche, soja, haricot blanc.

**Vitamines et oligo-éléments** : l'alimentation végétarienne est riche en vitamines et oligo-éléments par la variété de fruits et légumes qu'elle utilise.

**Points principaux à surveiller** : apport en fer et vitamine B12.

L'Association Américaine de Diététique dit : « Les alimentations végétariennes menées d'une façon appropriée sont bonnes pour la santé, adéquates au plan nutritionnel, et sont bénéfiques pour la prévention et le traitement de certaines maladies » (Site de l'A.A.D. : [http://www.eatright.org/cps/rde/xchg/ada/hs.xsl/advocacy\\_933\\_ENU\\_HTML.htm](http://www.eatright.org/cps/rde/xchg/ada/hs.xsl/advocacy_933_ENU_HTML.htm))

## SUR TOULOUSE

*(nous n'adhérons pas forcément à toutes les approches que peuvent proposer ces lieux) :*

**Où trouver des livres de cuisine végétarienne ?** Dans les FNAC, librairies, magasins bios et de diététiques, et même en grandes surfaces. Demandez au chef de rayon.

**Où manger végétarien et végétalien ?** La faim des haricots, 3 rue des Puits verts. Numero-C, 3 place des Carmes. Manger Autrement, 155 Gde rue St Michel. Bioasis, 21 rue des Amidonniers, La faim des haricots, 58 route de Grenade (Blagnac), La faim des haricots, route de Baziège, zac de la Bourgade, (Labège Innopole). Ces 6 restaurants sont 100% végétarien & végétalien. Nous avons à disposition une liste de restaurants « classiques » qui proposent des menus végétariens.

**Où acheter des produits non-testés sur les animaux (cosmétiques, produits ménagers, etc.) ?** L'Occitane (cosmétiques), 24 Rue Lafayette. The Body Shop (cosmétiques), 4 rue du Poids de l'Huile. Bioasis, 21 rue des Amidonniers, Grandeur Nature, 21 avenue des écoles Jules Julien, ou autres magasins bios et de diététique. Les marques Ecover (produits ménagers, savons, shampoings) et Weleda (dentifrices, savons) y sont trouvables. De plus en plus des produits non-testés sont disponibles en Grande Surface.

**Pour contacter l'Association Végétarienne & Végétalienne d'InformationS de Toulouse :**

\* par courrier : Radio Canal Sud (92.2Mhz), **A.V.I.S**, 40 rue Alfred Duménil, 31400 Toulouse.

\* par Internet : E-mail : [avis31000@yahoo.fr](mailto:avis31000@yahoo.fr) Page Internet : <http://avis.free.fr>

\* en passant le dimanche de 11h à 13h au marché de la place St Sernin, en principe à l'angle de la rue St Bernard : lorsqu'il ne pleut pas nous y tenons une table d'information, sauf indisponibilité.

\* Merci de découper et de nous envoyer rempli le bulletin ci-dessous.

✂-----  
Je souhaiterais (cocher 1 ou 2 cases) :  recevoir gratuitement plus d'informations.  militer avec vous.

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

ne pas jeter sur la voie publique