

## L'ALIMENTATION VÉGÉTALE : SAINE ET ÉQUILBRÉE

### Bienfaits pour les animaux

**3 millions d'animaux**

seraient épargnés chaque jour en France.

### Bienfaits pour votre santé

La viande est source de nombreuses maladies (études menées par l'OMS). Tous les nutriments contenus dans la viande se trouvent dans les produits végétaux. **Les protéines végétales :**

céréales complètes, fruits à coque, légumineuses, tofu, seitan etc. **Le fer :** sésame, amandes, thé noir, chanvre, cacao etc.



Burger Vegan

Le lait de vache étant produit par une autre espèce animale, il est naturellement destiné aux veaux tués par millions chaque année. Il est également source d'ostéoporose chez l'Homme. « *Les produits laitiers ne sont pas nos amis pour la vie* » Les aliments contenant le plus de calcium sont les fruits (oranges, abricots secs), les légumes (brocolis, oignons, épinards), et les légumineuses (haricots blancs et rouges, lentilles, pois chiches).

### Bienfaits pour la planète

**Diminution du réchauffement climatique, l'élevage en étant la 2<sup>ème</sup> cause** avec 14.5% des émissions de gaz à effet de serre. L'élevage cause également 80% de la déforestation en Amazonie et utilise les 2/3 des terres agricoles mondiales, alors que ces terres pourraient être utilisées pour remédier à la faim dans le monde.

*Remarque : la vitamine B12 est administrée artificiellement aux animaux. Consulter votre médecin pour savoir si vous devez en prendre en complément.*

Vous souhaitez nous rejoindre ?

Nous recherchons des bénévoles lors des manifestations, des infographistes, des enquêteurs...

Vous pouvez adhérer au Collectif en téléchargeant le bulletin d'adhésion sur le site : [www.ccea.fr](http://www.ccea.fr)

Adresse postale :  
BP 43 - Rue du Perray  
91150 ÉTAMPES



Contact :  
[ccea.official@gmail.com](mailto:ccea.official@gmail.com)  
06 21 33 45 61

*Ne pas jeter sur la voie publique*

## COLLECTIF CONTRE L'EXPÉRIMENTATION ET L'EXPLOITATION ANIMALES



S'informer sur les différentes industries exploitant les animaux est nécessaire, pour mieux consommer et adopter un mode de vie éthique, afin de ne pas se rendre complice de souffrances inutiles.



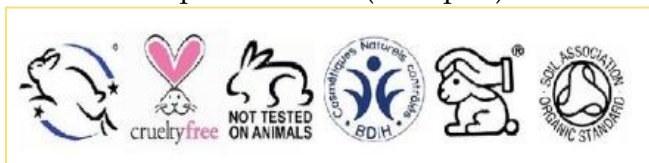
## EXPÉRIMENTATION ANIMALE : Des risques méconnus

Aucune espèce animale n'est le modèle biologique fiable d'une autre espèce. Les résultats ne sont pas transposables et c'est pourquoi l'expérimentation animale est un risque pour la recherche humaine.

- **100 millions d'animaux** sont utilisés chaque année à travers le monde pour des expériences en laboratoire (dont **12 millions d'animaux** utilisés au sein de l'Union Européenne).
- **20 000 décès humains** chaque année à cause des effets secondaires des médicaments.

### Comment agir ?

Utilisez des **PRODUITS NON TESTES**. Beaucoup sont accessibles en grandes surfaces, en magasin spécialisé ou en vente sur internet et sont certifiés sans cruauté par des labels (exemples) :



Exemples de marques pour les produits cosmétiques



Exemples de marques pour les produits ménagers



Astuce : le vinaigre blanc nettoie, détartre ou peut servir d'adoucissant avec des huiles essentielles.

Retrouvez la liste des marques 100% sans cruauté sur le site [ceca.fr](http://ceca.fr)

## L'HABILLEMENT : Une souffrance insoupçonnée



### Le CUIR et la FOURRURE

De manière générale tout ce qui provient des animaux est issu d'une atroce cruauté. En particulier les **peaux et fourrures** qui dans la plupart des cas ne proviennent pas de l'industrie de la viande. Ce ne sont pas des restes ! Il s'agit d'une industrie à part entière en France comme à l'étranger, **les animaux dépecés vivants** sont parfois électrocutés au préalable.

### La LAINE

Les moutons sont tondus avec une extrême violence (rendement temps), **leur peau se déchire** quasiment à chaque fois. Sans compter **la maltraitance (coups, jetés au sol...)** omniprésente puisqu'ils tentent de se débattre.

### L'ANGORA et les PLUMES

Les lapins sont attachés par les pattes avant et arrière puis leurs poils sont **arrachés à la main**. Les oies... subissent le même sort, leurs plumes sont arrachées violemment leur laissant la **peau à vif**.

*Tous ces animaux subissent des douleurs extrêmes et répétées. Ils ne sont jamais anesthésiés lors de ces pratiques.*

### Comment agir ?

Vérifiez chaque étiquette de vêtement (optez pour des similis), n'achetez pas de fourrure car souvent les étiquettes sont trompeuses (provenance de Chine).

## Derrière les DIVERTISSEMENTS se cachent L'ASSERVISSEMENT

### Les CIRQUES

L'enfermement et les longues distances parcourues ; l'impossibilité de former un groupe d'individus ou de vivre en solitaire, selon l'espèce, est contraire à leurs besoins comportementaux ! Et **la réalisation d'acrobaties contre-nature**, engendre une souffrance physique quotidienne. (*Rapports de vétérinaires, zoologistes et éthologues*).

### LES CORRIDAS

« Spectacle » d'un autre âge où une minorité se délecte en direct de la souffrance d'un animal, quelle éducation apporte-t-on aux enfants lorsque la souffrance est déguisée tel un jeu ?

### Les ZOOS

Même s'il y a une volonté de préserver les espèces dans de rares zoos, **beaucoup ne respectent pas les besoins fondamentaux des animaux**. Préférez la visite des sanctuaires ou des refuges.

### Les DELPHINARIUMS

Les animaux captifs dans ces bassins inadaptés à leurs besoins, souvent **prélevés à l'état sauvage lors de massacres** qui ont lieu dans certains pays pour leur viande (exemple : Taiji). (Dauphins, Orques, Morses, Otaries...)

*Conséquences : folie, dépression, vie sociale déséquilibrée, souffrance physique et psychologique*

### Comment agir ?

N'emmenez pas vos enfants voir des divertissements mettant en scène des animaux, privilégiez une éducation pédagogique en les informant sur les réels besoins de ces animaux.