

Chaumes-en-Brie, le 23 septembre 2011

Pour diffusion : Avant le 1^{er} octobre

Contact : Isabelle DUDOUET-BERCEGEAY (présidente)
06 61 16 02 33 - avf.medias@vegetarisme.fr

Les Journées Mondiales Végétariennes du 1^{er} au 8 octobre 2011 !

Les Journées Mondiales Végétariennes sont **fêtées** depuis 12 ans en France. En 1999 Théodore Monod (scientifique naturaliste, explorateur, érudit et humaniste français) fut le premier parrain de ces Journées Mondiales Végétariennes.

Les Journées Mondiales Végétariennes c'est l'opportunité de se faire plaisir en découvrant de nouvelles saveurs, tout en agissant concrètement pour notre planète, notre santé, et, bien sûr, les animaux !

Toute la première semaine d'octobre, l'Association Végétarienne de France organise des ateliers cuisine, des dégustations, des **conférences**, des **stands d'information** et des **repas végétariens** un peu partout en France : Paris, Nantes, Rennes, Angers, Montpellier, Nancy, Grenoble, Nice, Toulouse, Vannes... et à La Réunion !

À Paris, pour les Journées Mondiales Végétariennes 2011, l'Association Végétarienne de France **proposera au public de venir découvrir cet art de vivre** de différentes façons :

- **Rencontrer Pilar Lopez, candidate végétarienne de l'émission télévisée Masterchef, saison 1 (TF1) :**

Pilar, marraine des Journées Mondiales Végétariennes 2011, dédicacera avec plaisir son menu découverte « spécial JMV », offert gratuitement. Ce sera aussi l'occasion d'échanger avec elle autour des bases de la gastronomie végétarienne. Pilar donnera bien sûr quelques « tours de main » pour mitonner des plats végés savoureux.

- **Le « Défi VG », 21 jours pour varier les plaisirs !**

Ce sera là encore l'occasion de se laisser tenter par l'aventure végétarienne !

L'Association Végétarienne de France offre un **accompagnement personnalisé** avec un **coach** durant **3 semaines** pour permettre d'apprendre **les bases d'une alimentation saine et délicieuse** et de découvrir de nouvelles recettes simples et savoureuses, tout en profitant de **l'ambiance conviviale** d'un petit groupe.

Ce Défi VG se déroulera simultanément dans **plusieurs grandes villes** : Paris, Lyon, Marseille, Montpellier, Nancy, Nantes...

- Stand d'information sur le mode de vie végétarien lors du salon Paris Vegan Day

Enfin, l'association édite à l'occasion des JMV une plaquette afin de faire découvrir une cuisine savoureuse, saine, variée, solidaire, pour un jour... ou pour la vie !

Pour plus d'informations :

- Pour les médias : Isabelle DUDOUET-BERCEGEAY 06 61 16 02 33

Présidente de l'Association Végétarienne de France

- Pour les médias et le public : site Internet de l'association : www.vegetarisme.fr

Pourquoi les Journées Mondiales Végétariennes ?

Ces journées sont l'occasion de **se faire plaisir si l'on est gourmand**, tout en proposant de réfléchir aux conséquences de l'alimentation à dominante carnée sur la santé humaine, les animaux, l'environnement, l'équilibre alimentaire mondial et les rapports Nord-Sud.

Et de proposer des solutions concrètes pour :

Partager avec les plus démunis

En effet, les animaux d'élevage ne restituent en protéines qu'une infime partie de celles fournies pour leur alimentation, et **les protéines ainsi perdues pourraient nourrir 3,5 milliards de personnes supplémentaires** selon les Nations Unies, si elles étaient consommées directement par les humains. C'est ainsi que **800 millions de tonnes de céréales sont consommées par les animaux d'élevage**, principalement en Occident.

Agir pour l'environnement

Les impacts sur notre environnement sont maintenant bien connus :

-Émissions de gaz à effet de serre : plus que l'ensemble des transports mondiaux ! **C'est pourquoi le président du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC), Prix Nobel de la Paix, a appelé à diminuer progressivement, puis cesser la consommation de viande.**

-Ressources en eau – **une journée végétarienne permet d'économiser 5 400 litres d'eau par personne**, soit une centaine de douches, selon l'ONU (FAO) –, pollutions, déforestation amazonienne, etc.

-Mais aussi la surpêche qui occasionne un effondrement des populations de poissons dans les océans. Quant à l'élevage des poissons, il nécessite de grandes quantités de poissons sauvages afin de nourrir les poissons élevés: **environ 4 à 5 kg de poissons sont ainsi nécessaires pour obtenir 1 kg de saumon.**

Agir pour préserver sa santé

L'alimentation végétarienne est **reconnue comme étant un facteur significatif de prévention de maladies spécifiques : cancers, obésité, maladies cardio-vasculaires, diabète de type 2...** Selon le professeur Henri Joyeux, cancérologue, les végétariens ont une mortalité par cancer réduite de 40 % et une mortalité cardio-vasculaire réduite de 50 %.

Redécouvrons les aliments riches en protéines végétales ! Contrairement aux aliments d'origine animale (viandes, poisson, etc), ils sont également riches en glucides complexes, « carburant » du cerveau et des muscles ; ils génèrent par ailleurs la sensation de satiété : limitation des grignotages assurée ! De plus, ces aliments végétaux sont riches en **fibres, antioxydants (polyphénols), vitamines (notamment les indispensables vitamines C et B9), minéraux, dont les Français sont souvent carencés.**

Manger sain et végétarien signifie aussi **moins de graisses animales et de cholestérol.**

Les poissons, quant à eux, peuvent contenir de grandes quantités de métaux lourds et de POP (Polluants Organiques Persistants), ce qui ne va pas sans risques pour la santé.

Agir pour les animaux

La consommation de viande entraîne l'élevage et l'abattage d'animaux dans des conditions posant question : castration des porcelets à vif, bec des poulets coupés à vif, poissons dépecés et découpés vivants, etc.

Beaucoup de Français sont désormais choqués par ces conditions d'élevage et d'abattage des animaux d'élevage.

Est-ce digne d'une civilisation moderne ?

En France, chaque jour, 3 millions d'animaux sont ainsi élevés et tués à un âge très jeune pour être mangés. Soit 1,1 milliard d'animaux par an.