

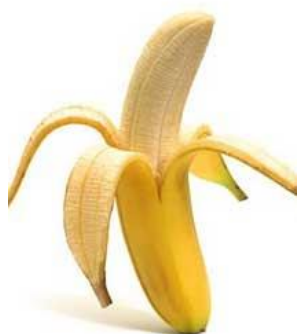
J'apprends à analyser nos modes de consommation

Séquence « Je mange, donc j'agis. »  
Annexe 1

## LE PANIER DE COURSES

Voici quelques aliments que l'on trouve régulièrement dans un panier de courses ...

1. Qu'en penses-tu ? Est-ce « bien » de manger cela ? Pourquoi ?
2. A l'aide de l'annexe 2, imagine ce qu'en pensent d'autres personnages clés de notre société.

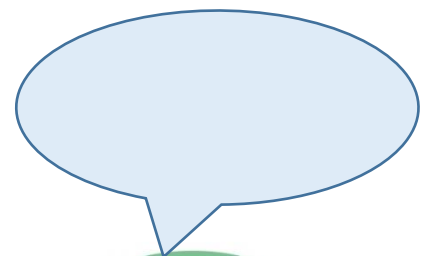
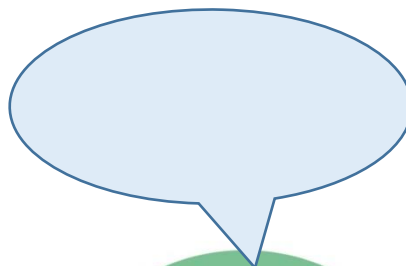
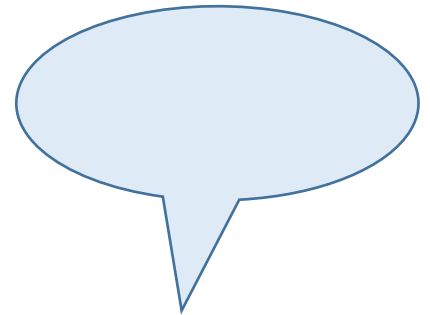
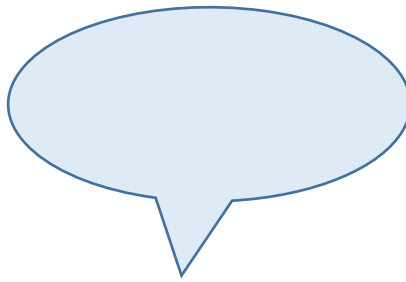
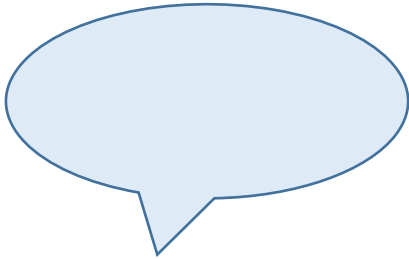


# PHYLACTERES ALIMENTAIRES

Séquence « Je mange, donc j'agis. »  
Annexe 2

J'apprends à analyser nos modes de consommation

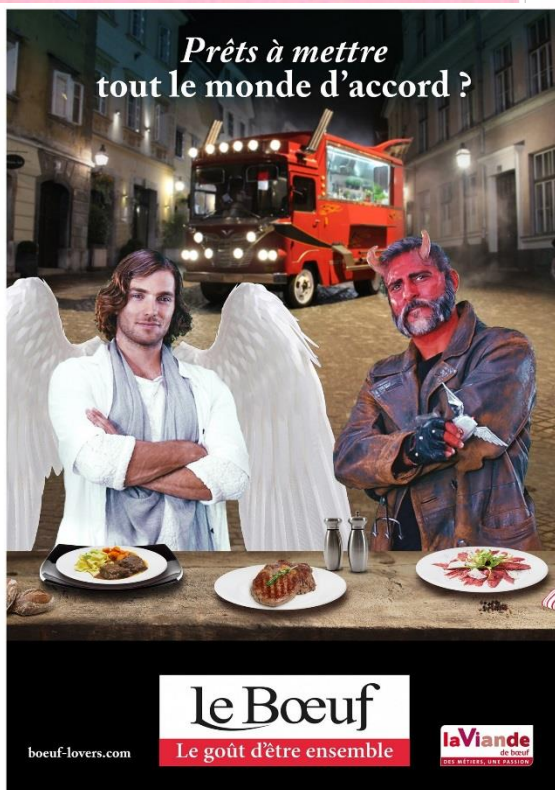
Imagine ce que chaque personnage pourrait dire en voyant chacun des aliments du panier de l'annexe 1 (remplir une page par aliment : jambon, Coca, banane, saumon, maïs, chocolat)



## LA PAGE DES CARNISTES

J'apprends à analyser nos modes de consommation

Séquence « Je mange, donc j'agis. »  
Annexe 3



« Tout ce qui se meut et qui a vie vous servira de nourriture : je vous donne tout cela comme l'herbe verte. » Mais à une condition : « Vous ne mangerez point de chair avec son âme, avec son sang. » (Genèse, IX, 3-4)

« Ô vous qui croyez ! Mangez de ces bonnes choses que Nous vous avons accordées... Dieu vous a seulement interdit la bête morte, le sang, la viande de porc et tout animal sur lequel on aura invoqué un autre nom que celui de Dieu. »

(Sourate: La Vache, 172-173).

« Bouffez un bifteck et soyez heureux! » Pierre Rabhi



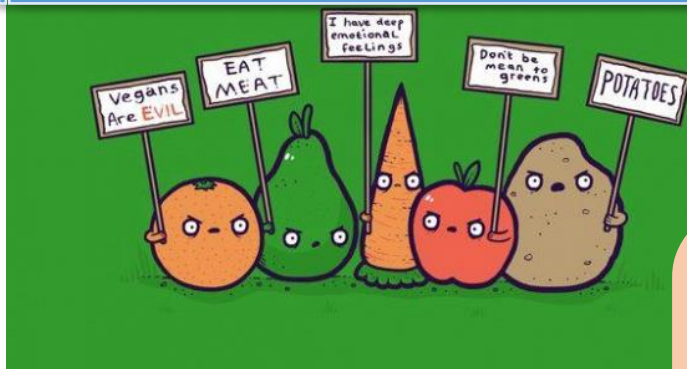
Spécisme :

Idéologie qui postule une hiérarchie selon les espèces.



## LA PAGE DES VEGETARIENS

J'apprends à analyser nos modes de consommation



### Effet de serre selon l'alimentation

Par personne et par an en équivalent kilomètre automobile



Repas sans viande, sans produit laitier

Bio 281 km  
Conv... 629 km



Repas sans viande, avec produits laitiers

Bio 1978 km  
Conventionnel 2427 km



Repas avec viande et produits laitiers

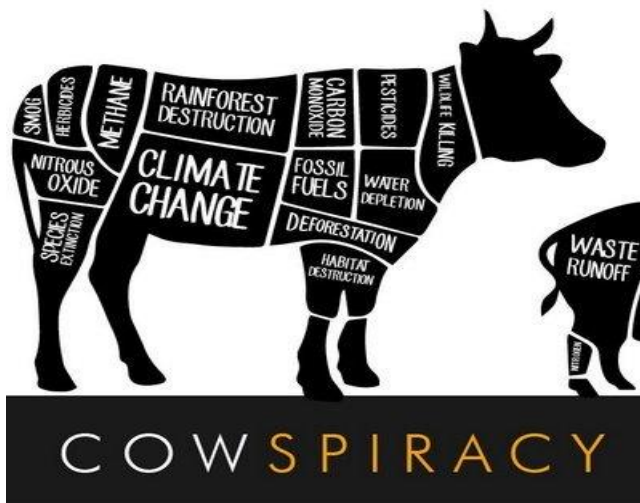
Bio 4377 km  
Conventionnel 4758 km



Source : Foodwatch, rapport sur l'effet de serre dans l'agriculture conventionnelle et biologique. Visuel www.L214.com

### Surfaces de sol nécessaires pour la production d'un kilo de :

Boeuf, y compris le fourrage	323 m <sup>2</sup>
Boeuf de pâturage	269 m <sup>2</sup>
Poisson	207 m <sup>2</sup>
Cochon	55 m <sup>2</sup>
Poulet d'engraissement	53 m <sup>2</sup>
Œuf	44 m <sup>2</sup>
Riz / Pâtes	17 m <sup>2</sup>
Pain	16 m <sup>2</sup>
Légumes / Pommes de terre	6 m <sup>2</sup>



Séquence « Je mange, donc j'agis. »  
Annexe 4

**végétarisme** : pratique alimentaire qui exclut la consommation de chair animale.

"Rien ne peut être plus bénéfique à la santé humaine et augmenter autant les chances de survie des espèces sur la Terre que l'évolution vers un régime végétarien." **Albert Einstein**

"Maintenant je peux te regarder en paix, désormais je ne te mange plus." **Franz Kafka** (1883-1924 - remarque faite pendant qu'il admirait un poisson)

"Manger de la viande détruit la grande compassion" **Bouddha**

"Je crois que l'évolution spirituelle implique, à un certain moment, d'arrêter de tuer les êtres vivants que sont les animaux, simplement pour satisfaire nos désirs physiques." **Mahatma Gandhi**

"Tous s'abstiendront absolument (de viande) sauf les malades très affaiblis." **Règle monastique de saint Benoît**

"Mieux être heureux que de rendre nos corps pareils à des tombes pour les animaux.." **Clément d'Alexandrie**

## LA PAGE DES VEGANS

J'apprends à analyser nos modes de consommation

# GO VEGAN



COMPASSION



NONVIOLENCE



FOR THE ANIMALS



FOR THE PLANET



FOR THE PEOPLE

Que se passerait-il si tout le monde était vegan ?

<https://www.youtube.com/watch?v=ojsmoEqtNwU>



Séquence « Je mange, donc j'agis. »  
Annexe 5

**Véganisme** : mode de vie consistant à ne consommer aucun produit issu des animaux ou de leur exploitation.

"Tous les animaux se doivent à l'homme, en se soumettant, en lui donnant le travail et la vie, et celui-ci leur doit en retour le respect, la justice et la compassion."

Bulletin de la SPA (1856)

"Nous pouvons juger le cœur d'un homme par son comportement envers les animaux."

Emmanuel Kant (1724-1804)

"Tant que les hommes massacreront les bêtes, ils s'entretueront. Celui qui sème le meurtre et la douleur ne peut en effet récolter la joie et l'amour."

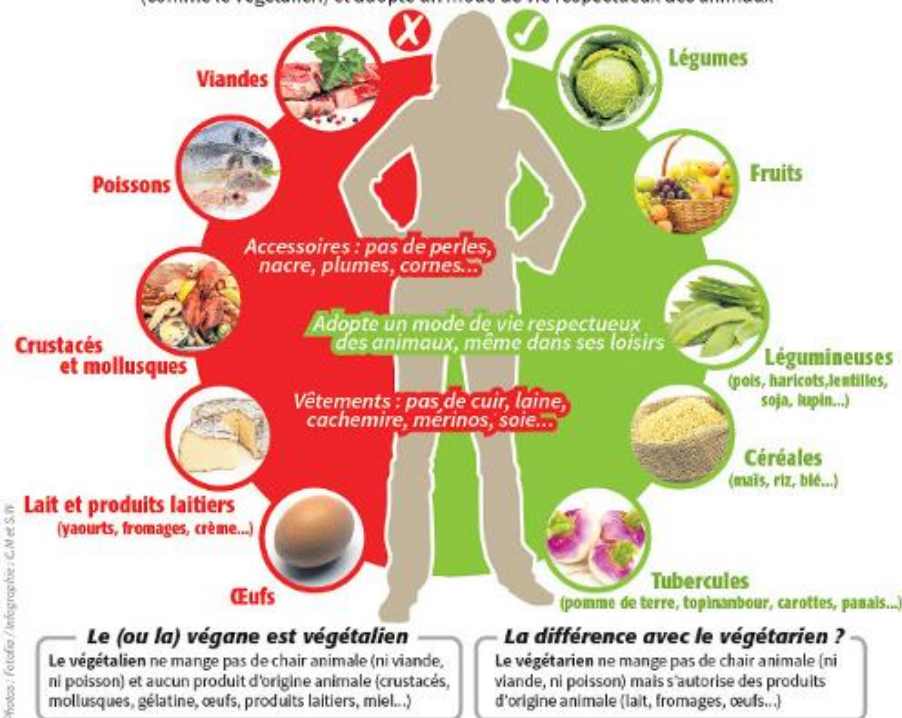
Pythagore

"Et le loup habitera avec l'agneau, la panthère reposera avec le chevreau [...]. Et le lion, comme le bœuf, mangera de la paille." Isaïe 11, 6-7

ltd

## Une personne végane, c'est quoi ?

Une personne végane exclut de son alimentation tout produit d'origine animale (comme le végétalien) et adopte un mode de vie respectueux des animaux



**Ahimsa** : Dans

l'hindouisme,

signifie littéralement

"non-violence", et plus

généralement

"respect de la vie".

**Antispécisme** : Courant de pensée philosophique et moral soutenant que

l'espèce, en soi, ne devrait pas déterminer le traitement d'un individu dans la société et qui dénonce et condamne en particulier l'**exploitation** et la **maltraitance** infligée par les **humains** aux animaux