

Objective / Objectif

Arguments

Interested people / Intéressés

Join the Discussion Group / Rejoindre le Groupe de discussion

Related centers of interest / Centres d'intérêt liés

Sub-folders of the center of interest / Sous-dossiers du centre d'intérêt

Documentation

Terminologie

Actors

International

Finland

France

Canada

USA

UK

Australia

Veg

Actors

Organizations, sites

Persons

Offer

Pour les voyages

Recettes : Books, Guides, Videos

Audio-visual

Biblio

De référence / general

Most recent on top

Articles

Audio-visual

Events

Petitions

Projects

Stimuler tous les maillons des processus nutritionnels vers plus d'éthique

Stimuler un environnement nutritionnel éthique pour les enfants

Offrir un Coaching nutrition (et santé) individualisé (voir discussions Coaching nutrition / véganisme)

Promouvoir une nutrition éthique en restauration collective

Faire émerger une labellisation / certification "nutrition éthique"

Réduire le gaspillage

Recourir au cyberactivisme : pétition, réseaux sociaux...

[Faut-il passer au VEG ? \(végétarien, végétalien\)](#)

[Stimuler la relation nutrition / événementiels](#)

[Pour une nutrition animale non-humaine éthique](#)

[Discussions](#)

[Join the Discussion Group / Rejoindre le Groupe de discussion](#)

[La nutrition végétane doit-elle être évitée pour certaines catégories de populations comme les enfants ?](#)

[L'élevage à taille humaine comporte-t-il des aspects positifs pour l'aménagement du territoire ?](#)

[Le recours aux animaux peut-il être utile en agriculture ?](#)

[Nutrition et économie : quelques remarques \(sujet inscrit dans le groupe de discussion\)](#)

[Réseaux sociaux](#)

[FaceBook](#)

[Google+](#)

[Proposal to the Algosphere Alliance / Proposition à l'Alliance Algosphère](#)

Objective / Objectif

Pourquoi s'en soucier ? **La nutrition occupe une place centrale dans le phénomène de la souffrance** humaine ou non, **carrefour de multiples relations de causes à effets** :

- elle intervient environ pour ¼-⅓ de la santé globale (avec le génétique, le psychologique, puis le sommeil et l'activité physique)
- pour la santé elle agit fondamentalement en prévention, mais peut aussi intervenir en curation
- elle peut radicalement impacter la condition animale non-humaine, qui a connu une explosion des souffrances intenses depuis quelques décennies
- elle peut radicalement impacter l'environnement et le réchauffement climatique, de 2 manières, soit par le biais de la pollution liée à la production animale (notamment industrielle), soit par le mode d'agriculture-élevage-pêche (pesticides, gaspillage collatéral, OGM...)
- la façon dont les uns se nourrissent peut être une cause d'appauvrissement pour les autres, compte tenu du rendement nutritif différentiel entre l'alimentation carniste ou directement végétane. La nutrition correspond à un besoin essentiel des humains qui, insatisfait, peut engendrer des souffrances.

Certains préconisent une nutrition VEG comme solution miracle à toutes ces sources de souffrances : est-ce la solution idéale ? D'autres contestent.

Arguments

Plaidoyer pour l'altruisme, Matthieu Ricard, 2013

- l'élevage contribue à 18% des émissions de gaz à effet de serre liées aux activités humaines, en deuxième position après les bâtiments et avant les transports ;
- pour produire 1 kilo de viande, il faut utiliser 10 kilos d'aliments qui pourraient nourrir les pays pauvres ;
- 60% des terres disponibles dans le monde sont consacrées à l'élevage ;
- l'élevage à lui seul consomme 45% de toute l'eau destinée à la production d'aliments ;
- en réduisant la consommation de viande, on pourrait éviter 14% des décès dans le monde.

La viande des pays riches coûte cher aux pays pauvres. L'équation est simple : 1 hectare de terre peut nourrir 50 végétaliens ou 2 carnivores. Quant au fait de consacrer 100 millions de tonnes de blé et de maïs à la production d'éthanol pour l'automobile, l'émissaire des Nations unies pour l'alimentation a estimé que ce détournement constituait un "crime contre l'humanité".

Un peu plus d'un tiers de la production mondiale de céréales est destinée aux animaux d'élevage chaque année, de même qu'un quart de la production mondiale de poisson.

La consommation de viande a été multipliée par 5 entre 1950 et 2006, soit un taux de croissance deux fois supérieur à celui de la population mondiale.

La pénurie d'eau potable menace à l'échelle mondiale : 40% de la population du monde répartie dans 24 pays souffrent de pénurie d'eau, tant du point de vue de la quantité que de la qualité. Plus de 3 millions d'enfants de moins de cinq ans meurent chaque année de diarrhées causées essentiellement par les eaux contaminées et les germes pathogènes transmis par les aliments. Or la production de 1 kilo de viande exige cinquante fois plus d'eau que celle de 1 kilo de blé. [] On estime que la moitié de la consommation d'eau potable mondiale est destinée à la production de viande et de produits laitiers. En Europe, plus de 50% des eaux polluées sont dues à l'élevage intensif des animaux, y compris des élevages de poissons.[] Les exigences de la production animale sont en train d'épuiser de vastes nappes phréatiques dont dépendent d'innombrables régions sèches dans le monde.

Une opération de chalutage de crevettes, par exemple, rejette par-dessus bord, morts ou agonisants, entre 80 et 90% des animaux marins ramenés à chaque remontée du chalut de fond [le *bycatch*]. Les crevettes ne représentent en poids que 2% de la quantité d'aliments marins consommés dans le monde, mais 33% du *bycatch* mondial."

Pour 500 grammes de crevettes, 13 kilos d'autres animaux marins ont été tués et rejetés à la mer".

À cause du phénomène de bioconcentration, la viande contient environ quatorze fois plus - et les produits laitiers, 5,5 fois plus - de résidus de pesticides que les végétaux. Ces polluants organiques persistants se retrouvent également dans la chair des poissons d'élevage, lesquels sont nourris d'aliments concentrés fabriqués notamment à partir de protéines animales. Ces molécules sont cancérigènes et toxiques pour le développement du système nerveux **du fœtus et des jeunes enfants**.

L'excellente nouvelle est donc que nous pouvons tous participer de façon efficace, facile et rapide, au ralentissement du réchauffement global et à l'éradication de la pauvreté. Il n'est pas nécessaire pour cela d'arrêter de voyager ou de se chauffer [], il suffit d'une chose : décider, ici et maintenant, d'arrêter de manger de la viande, ou, si c'est trop difficile, au moins d'en réduire sa consommation.

Interested people / Intéressés

[Join the Discussion Group / Rejoindre le Groupe de discussion](#)

Set Comments > Notifications to All events / Paramétrer Commentaires > Notifications sur Tous les événements
Register and de-register freely / S'inscrire et se désinscrire librement

Doc managers:	Vegan Option Canada	Laura Fort	Victor Massé	Robert Daoust	J-Chris.Lurenbaum	
Interested others:	laurent (Dac)	Nicolas	Guy	Helene	Dionisos	Jessica
Anne	Yves Castera	Jonathan Leighton	Sophie	Alyssa	Sphir	Josephine Nanyombi

Related centers of interest / Centres d'intérêt liés

[Demography](#)
[Non-human animals / Animaux non-humains](#) [Raising awareness of animal suffering / Sensibiliser à la souffrance animale](#)
[Environment](#)

[Economy](#)

[Health / Santé](#) [Complémentaires santé](#)

[World Peace / Paix dans le monde](#) (alternatives et conflits pour nourrir la population planétaire)

[Human rights / Droits humains](#) [Kiddism](#) (droit à une nutrition de qualité pour les enfants qui dépendent de leurs parents qui leur imposent leurs choix)

[Buddhism](#)

[Extended consciousness / Conscience étendue](#)

[On becoming autonomous / Éducation à l'Autonomie](#) (éduquer à la nutrition éthique au plus jeune âge)

[Secularism / Laïcité](#) (halal, casher...)

[Interactive system of questions and answers about the field of suffering](#)

[Hunger / Faim](#)

[Vegan Option / Option Végane](#)

Sub-folders of the center of interest / Sous-dossiers du centre d'intérêt

[Alléger MA souffrance](#) / [Alleviating MY suffering](#) (offre adressée aux individus pour alléger leur propre souffrance et celle de leurs proches)

[Post-animal economy](#)

[D'un certain antispécisme comme haine des classes populaires](#)

[Agriculture pour les réfugiés](#)

Documentation

Terminologie

- vegan: (sans majuscule) est un mot en anglais
- végétalien: se dit, en français, des personnes ne consommant pas de produits animaux dans leur alimentation; cela peut être motivé par des raisons de santé, d'écologie, d'environnement ou de bien-être animal
- végane ([épicène](#)): se dit des personnes qui endossent l'abolition de l'exploitation animale et qui essaient, dans la mesure du possible, d'appliquer ces principes dans leur vie personnelle: donc pas uniquement dans leur alimentation, mais aussi dans leurs divertissements, habillement, etc. À noter que le mot et la graphie sont reconnus par le dictionnaire Robert et Antidote.
- nutrithérapie: il ne s'agit pas d'une discipline scientifique à part entière ni d'une profession reconnue par le gouvernement ou un ordre professionnel (contrairement à “nutritionniste” au Québec ou à “diététicien” en Europe). En bref, n'importe qui peut se déclarer nutrithérapeute et ouvrir une clinique, même s'il existe des écoles offrant des formations en la matière — mais ces formations ne durent que quelques semaines et ne transforment pas les étudiant-e-s en experts de la santé.

Actors

International

[Agence Française de Développement](#) (AFD) Institution financière au cœur du dispositif français de l'aide publique en faveur des pays en développement et de l'Outre-mer. Blog [ideas 4 development](#) l'enjeu est de **favoriser le débat d'idées dans un esprit constructif**

[Center for Nutrition Studies](#)

[Codex Alimentarius](#) (ONU 1963 [wikipedia](#)) recueil de normes, codes d'usage, directives et recommandations relatifs à la production et à la transformation agroalimentaires qui ont pour objet la sécurité sanitaire des aliments, soit la protection des consommateurs et des travailleurs des filières alimentaires, et la préservation de l'environnement.

Elle joue un **rôle prépondérant dans la normalisation alimentaire mondiale** et a été reconnue à ce titre par les accords de l'Organisation mondiale du commerce (OMC) en 1994.

[Controverse](#)

[EAT Initiative > Foundation](#) (NOR 2013>2016 [wikipedia](#)) global non-profit startup - transforming global food system - science, impatient disruption, novel partnerships founded by the [Stordalen Foundation](#), Stockholm Resilience Centre and the Wellcome Trust to catalyze a food system transformation.

[European Food Information Council](#) / Conseil européen de l'information sur l'alimentation (EUFIC 1995 [wikipedia](#))

cofinancée par l'[industrie agro-alimentaire](#) comme [Ferrero](#), [Mac Donald's](#), [Nestlé](#) ou encore [Coca-Cola](#)

stands up for science-based information on food and health. Our mission is to offer accessible, appealing and actionable science based information on food and health to inspire and empower people to make better decisions about diet and lifestyle. At EUFIC, we are a group of passionate science and communication experts who believe in the power of informed consumers and in a world where people choose to live healthily because they know how to.

[Cool food planet](#) : ce site destiné aux enfants et aux adolescents (disponible en anglais, en français, en allemand, en italien et en espagnol) propose du matériel pédagogique en ligne relatif à différents sujets en matière de nutrition, à exploiter à l'école ou à la maison avec un guide d'accompagnement pour les enseignants et les parents.

Note 2018 : EUFIC est un site décevant au point de vue information nutritionnelle, malgré une apparence hautement professionnelle. Même leur bulletin, que je recevais pendant un certain temps, déçoit par son peu d'intérêt. Personne, j'ai l'impression, n'utilise ce site, sauf peut-être comme occasionnelle source pour faire des citations d'autorité.

[European Food Safety Authority](#) / [Autorité européenne de sécurité des aliments](#) (EFSA/AESA 2002 [wikipedia](#)) 1 des principales agences de l'Union Europ.

Elle est chargée de l'évaluation des risques dans le domaine des denrées alimentaires.

Contrairement à son homologue américain, la FDA, ses avis ne possèdent pas de valeur législative et au cas où ils concerneraient l'évaluation de dossiers de demandes d'autorisation, ils n'ont pas valeur d'autorisation.

[Critiques](#) : [Absence d'études indépendantes](#) + [Conflits d'intérêt](#)

[Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat](#) (GIEC de l'ONU, 1988 [wikipedia](#))

[Food and Agriculture Organization of the United Nations](#) (FAO 1945 [wikipedia](#)) « Aider à construire un monde libéré de la faim »

[Foodwatch](#) (DEU+ 2002 [Thilo Bode wikipedia](#)) défense des consommateurs - pour une alimentation sans risques, saine et abordable pour tous et toutes

[International Federation of Organic Movements](#) (IFOAM 1972 [wikipedia](#))

[Physicians Committee for Responsible Medicine](#) (PCRM USA 1985 [Neal Barnard wikipedia](#)) vegan diet, preventive medicine, prevention of cruelty to animals

[The EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health](#)

It brings together more than 30 world-leading scientists from across the globe to reach a scientific consensus that defines a healthy and sustainable diet. See their report [Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems](#)

Finland

[Food Futures Index – ATARCA](#) (Finland) [Master Jumite Ruta 2022](#) "Food Wellbeing and Suffering Index for Sustainable Food Consumption"

The Food Futures Wellbeing and Suffering Index gathers food production impact variables into one place, supporting transparency of environmental sustainability impact.

France

[INPES - Institut national de prévention et d'éducation pour la santé](#)

[BIO CONSOM'ACTEURS](#) pour une bio locale et équitable

[Conseil national de l'alimentation](#) (CNA France 1985 [wikipedia](#)) Il débat et formule des propositions liées à la politique de l'alimentation, notamment le [Programme national pour l'alimentation](#). Il met également en place des dispositifs de participation citoyenne

Dr [Jean-Paul Curtay](#), nutrithérapie (à noter sa position anti-VEG anti-scientifique)

président de la [Société de Médecine Nutritionnelle](#)

[www.parcours-okinawa.fr](#) (programme de télécoaching)

[www.lanutrithérapie.fr](#)

[Hervé This](#) inventeur avec [Nicholas Kurti](#) de la « cuisine moléculaire » Secrétaire de la Section "alimentation humaine" de l'[Académie d'agriculture de France](#)

[Observatoire de l'alimentation](#) (France 2010 [wikipedia](#)) éclairer les acteurs économiques et les pouvoirs publics

sur les évolutions de l'offre et de la consommation alimentaires.

[Programme national de l'alimentation et de la nutrition](#) (PNAN France [wikipedia](#)) fixe le cap de la politique de l'alimentation et de la nutrition

Il est le chef d'orchestre des différentes politiques publiques relatives à la préservation de la [santé](#), à l'[environnement](#) et à la transition [agroécologique](#). Le PNAN s'appuie sur deux axes principaux, l'alimentation côté producteurs et la nutrition côté consommateurs. Pour cela, le [Programme national pour l'alimentation \(PNA\)](#) et le [Programme national nutrition santé \(PNNS\)](#) sont les deux principaux outils de la politique nationale de l'alimentation et de la nutrition portée par le gouvernement français pour favoriser une alimentation bénéfique à l'organisme et à l'environnement et une activité physique favorisant l'[écomobilité](#).

[Saldmann Frédéric](#) cardiologue nutritionniste spécialisé en prévention santé.

Canada

Government [Food Guide Canada - Guiding Principles](#), 2017 > 2018

[Dietitians of Canada](#)

[Défi Santé](#) (QC) la plus vaste campagne de promotion des saines habitudes de vie

[EatRight Ontario](#) (Ministère de la santé de l'Ontario)

[Lundi sans viande](#) (QC)

conscientiser et motiver un maximum de Québécois(es) à remplacer, chaque lundi, leurs repas de viande par des mets à base de végétaux (légumineuses, noix et graines, céréales (riz, pâtes, etc.), légumes, fruits).

[David Jenkins](#) Professor, Canada Research Chair in Nutrition and Metabolism

[Renée Frappier](#) (QC)

[Danielle Gosselin](#) (QC) professeure de nutrition

USA

[Academy of Nutrition and Dietetics](#) the American Dietetic Association changed its name to A.N.D. in 2012

[FoodFight](#) (USA 2009) [to revolutionize the way we eat and think about food and nutrition](#)

[Food and Drug Administration](#) (FDA USA Harvey Washington Wiley 1906 [wikipedia](#)) denrées alimentaires et médicaments.

Cet organisme a, entre autres, le mandat d'autoriser la commercialisation des médicaments sur le territoire des États-Unis.

[Controverses](#) : Les liens entre des firmes pharmaceutiques, les milieux financiers et le gouvernement américain ont permis d'autoriser des aliments ou médicaments dangereux (ou inutiles), ou d'interdire des médicaments, appareils ou thérapies concurrentes des thérapies autorisées.

[Gmo free usa](#)

United States Department of Agriculture, [Choose My Plate](#)

UK

[British Dietetic Association](#)

Australia

[National Health and Medical Research Council \(NHMRC\)](#)

*

[1001 fontaines](#) a pour ambition de déployer une technologie de [purification de l'eau](#), fondé sur

l'implication et la valorisation des populations locales. Celles-ci sont aidées à créer des micro-entreprises dans leur village, et formées au traitement de l'eau. Ces entrepreneurs peuvent ainsi tirer des revenus de cette activité en revendant cette eau à un prix, accessible à tous, d'un centime d'euro le litre. D'ici 5 ans (2020), 1001fontaines va permettre à près d'1 million de personnes de boire une eau totalement saine grâce au travail de 250 entrepreneurs.

[Banque Alimentaire du Rhône](#) Avec l'application [B.A Microdon](#), donner la possibilité aux petits

commerçants de faire don de leurs invendus via une application sur laquelle ils pourront publier la liste de leurs invendus encore consommables. Les associations, alertées par SMS, pourront ensuite récupérer les denrées directement en magasin. En collectant et redistribuant au moins 20% des aliments jetés par les petits commerces du département du Rhône, soit 880 tonnes de nourriture, ce sont 1.8 million de repas en plus qui seront distribués chaque année.

[Bulletedproofexec](#), beaucoup de 'podcats' style interview au sujet de la nutrition moderne

[Cronometer](#) Track Your Nutrition, Fitness, & Health Data - Log your Diet, Exercise, Biometrics and Notes

Veg

Actors

Organizations, sites

[L'Âge d'Homme](#) (CH 1966 [wikipedia](#)) maison d'édition - sa « Collection V » est dédiée au mode de vie végétalien

[Asociación vegana española](#) (AVE Spain)

[Association de Professionnels de Santé pour une Alimentation Responsable](#) (APSARES)

[Association des professionnels de la santé pour l'alimentation végétale](#) (APSAV 2018 Anne-Marie Roy) faire connaître les avantages d'une alimentation végétale

[Association Suisse pour le Végétarisme](#) (ASV) 1993 - informer autant de personnes possibles sur les bienfaits d'un mode de vie végétarien

[Association Végétarienne de France](#) (AVF) 5000 adhérents 2016, accompagner la transition individuelle et collective vers une alimentation végétale

[Association végétarienne de Montréal](#) (Québec)

sensibiliser aux bienfaits d'une alimentation et d'un mode de vie végétarien/végétalien pour l'environnement, la santé et les animaux / compassionnel

[ASSOCIATION VÉGÉ DE L'UQAM](#) (AVUQAM) - Québec, Montréal

[Associazione Vegetariana Animalista](#) (ITA)

[Associazione Vegetariana Italiana](#)

[Auvergne Végétarienne Attitude \(AVA\)](#) France

[Biolandhaus Arche](#) (Autriche)

[Cercle des végétaliens gastronomes](#) (France)

[Christian Vegetarian Association](#) (CVA 1999 [wikipedia](#)) promotes plant-based eating “for a Peaceful World for Humans, Animals and the Environment”

[Choose veg.com](#)

[Dr. McDougall's Health and Medical Center](#) (USA [John A. Mc Dougall](#)) santé et alimentation végétarienne

[Earthsave](#) (USA)

[Eat Just](#) (USA 2011 Josh Tetrick, Josh Balk [Wikipedia](#) Formerly Beyond Eggs, Hampton Creek Foods) develops and markets plant-based alternatives

In December 2020 its lab-grown chicken became the first lab-grown meat to receive regulatory approval in Singapore.

[Équipe sportive végétarienne](#) France

[El vegetariano](#) (Argentine)

[Ethisch vegetarisch alternatief \(EVA\)](#) (Belgique)

Eurasian vegetarian society (EVS) - Russie

[European vegetarian union \(EVU\)](#)

Fédération nationale du végétarisme - France

[Fondazione Valle Vegan](#) (ITA)

[Food Revolution Network](#) (John and Ocean Robbins) to healthy, ethical, and sustainable food for all

with more than 500,000 members and with the collaboration of many of the top food revolutionary leaders of our times, Food Revolution Network aims to empower individuals, build community, and transform food systems to support healthy people and a healthy planet

[Forks over Knives](#) Les fourchettes plutôt que les couteaux

Génération Végane - France

[GoodSesame](#) (France @) Offrir la meilleure application pour trouver des idées recettes, faire ses courses et prendre soin de sa santé et de l'environnement.

Notre but secret : T'aider à transformer tes habitudes alimentaires de manière durable pour réduire le risque de maladies chroniques et maîtriser ton empreinte carbone.

[HappyVore](#) (France 2019 Guillaume Dubois et Cédric Meston ex-McKinsey @) financée en partie par [Xavier Niel](#)

[Heura Foods](#) (Spain 2017 Bernat Añaños Martinez @) Apostamos por la comida que hace salivar, fácil de cocinar, sostenible y nutritiva.

Así es Heura®, un revolucionario ingrediente basado en proteína vegetal.

[Infor-végétarisme ASBL](#) (Belgique)

[International vegetarian union \(IVU\)](#)

[Jewish Weg](#) More Compassionate Jewish Community - For health, For compassion

[Les Nouveaux Affineurs](#) (FRA 2018 ?) Le plaisir du bon fromage français, retrouvé en version végane

[Marche végétarienne nue](#) - France

[Menschen für Tierrechte /Tierversuchsgegner Saar e.V.](#) (DEU)

[Meatless Monday](#) (2003 [wikipedia](#)) international campaign that encourages people to not eat meat on Mondays to improve their health and the health of the planet

[New Harvest](#) “Agriculture cellulaire” : réinvention des produits d'origine animale mais sans animaux (viande, lait, oeufs...)

[North American Vegetarian Society](#) (USA 1974) educational organization, provide a support network, inform the public about how vegetarianism benefits

[Nutrition facts](#) Michael Greger médecin américain consulte toutes les études en nutrition des revues scientifiques afin d'en proposer des résumés

[Observatoire National des Alimentations Végétales](#) (Onav France 2020 @) étudier, promouvoir, coordonner et informer sur les consensus

sur les alimentations saines et durables majoritairement végétales et la santé - édite les sites [Végéclic](#), [Je mange végétal](#), [Alimentation durable](#)

[Option Vegan](#) (CAN-QC [Chloé Surprenant](#)) Notre mission : Augmenter l'offre végane au Québec

[Petit Veganne](#) (France 2017 Anne GUTH et Yannick FOSSE) Fauxmage - Vegan et Bio -

Proposer des alternatives végétales de qualité, idéales pour les personnes au mode de vie vegan, cruellement en manque de fromage. Pour les végétaliens, végétariens, les personnes intolérantes au lactose ainsi que les consommateurs de produits sans gluten et/ou BIO

[ProVeg International](#) (founder [Tobias Leenaert](#)) leading international food awareness organisation working across four continents

[Panier Futé](#) (CAN-QC 2014) lutter contre les situations de précarité, d'isolement et d'exclusion en s'attaquant aux iniquités entourant l'accès à l'alimentation.

[Plant Based Foods Association](#) - Plant Based Foods Industry Contributes \$13.7 Billion Annually to U.S. Economy

[Progetto vivere vegan](#) (ITA)

[Realfood](#) (Royaume-Uni)

[RESPONSIBLE EATING AND LIVING](#) (REAL USA 2011 [Caryn Hartglass](#) & [Gary De Mattei @](#)) provides the Truth and Tools for a Healthy Vegan Lifestyle

[RéVéGez-vous ! – Rennes](#) (France)

[Schweizerische vereinigung für vegetarismus \(SVV\)](#) (SWISS)

Seventh-day Adventist Dietetic Association

[Società vegetariana](#) (ITA)

[Societatea Vegetarienilor din Romania](#)

[SWISSVEG](#)

[The Good Food Institute](#) (USA 2016 [wikipedia](#)) promotes plant-based [meat](#), [dairy](#), and [egg substitutes](#) as well as [clean meat](#)

[The Vegan Society](#) of England (UK 1944 [wikipedia](#)) the oldest vegan society in the world

A breakaway group from The Vegan Society, the [Movement for Compassionate Living](#), was founded in 1984 by the former Vegan Society Secretary Kathleen Jannaway

[Umiami](#) (France 2020) Pionnier de l'industrie des filets végétaux (viandes et poissons analogues) à destination des professionnels de l'agroalimentaire

[Unión vegetariana argentina \(UVA\)](#)

[VEBU](#) (Vegetarierbund Deutschland)

[Vegan 3000](#) (ITA)

[Vegan Australia](#) Concerned about [animals](#)? the world a [fairer place](#)? lessen your [environmental](#) footprint? Want to improve your [health](#)?

[Vegan Food Club](#) (Europe @) Plats 100% Plant Based livrés à domicile. De nos fourneaux à votre frigo. Partenaire AVF. 7.99€ par plat (2023)

[Vegan Pratique](#) initiative L214

[Vegane Gesellschaft Österreich](#) (Autriche)

[Vegankit.com](#)

[Vegan Option Canada / Option Végane Canada](#) (CAN 2017) Faire respecter le Droit Humain Légitime à une Option Végane en Réformant la Loi Canadienne

[Vegan Outreach](#) (USA 1993 [Matt Ball](#) and [Jack Norris wikipedia](#)) "Working to end cruelty to animals"

[Vegan views](#) (UK)

[Vegan Wolf](#) inclus conseils pour végétaliser des recettes carnés

[Vegetarian gourmet](#) (UK)

[Vegetarian guides](#) (UK)

[Vegetarian Nutrition Dietetic Practice Group](#)

[Vegetarian Resource Group](#) (VRG USA 1996) educating the public on vegetarianism and veganism, health, nutrition, ecology, ethics, and world hunger

[Vegetarian Times](#) home to one of the largest collections of vegetarian recipes and lifestyle content online

[Vegetarian Society](#) (UK 1847 [wikipedia](#)) influences, inspires and supports people to embrace and maintain a vegetarian lifestyle

[Végetatout](#) (QC 2014 Laura) **pour celles et ceux qui s'intéressent à l'alimentation végétale et au véganisme.**

des recettes gourmandes, saines et éthiques ; des conseils nutritionnels ; des pistes de réflexion sur le véganisme et l'éthique animale

[Vegi-info Belgique](#)

[Veggie 123](#) USA

[Veggie World](#) (France)

[Verein gegen Tierfabriken \(VGT\)](#) (Autriche)

[We're Smart World](#) (Belgium 1989 [Frank Fol](#) The Vegetable Chef) bring together people and companies (We're) who are working in a healthy, ecological and sustainable way, both in the food sector and beyond. Everything starts with the "Think Vegetables! Think Fruit" philosophy of inspirator Frank Fol, The Vegetables Chef. We raise awareness among **policy makers, food producers**, the hospitality industry and consumers and form a powerful community of like-minded people. We're Smart® World is a unique player in providing guidance and developing solutions for a smarter future, based on a strong global network. [We're Smart TOP 100 - 2023](#)

Persons

[Erin Janus](#) vegan, activist, writer, journalist, video producer and aspiring musician

[Greger Michael Herschel](#) (USA 1972- [website](#)) physician, author, professional speaker on public health issues, particularly the benefits of a [whole-food, plant-based diet](#) and the harms of eating animal products. He is a [vegan](#) and the creator of NutritionFacts.org

[Ottolenghi Yotam](#) (1968-) chef anglo-israélien qui « fait aimer les légumes au monde », connu pour ses livres de recettes de cuisine

[Tricoire Sohan](#) (France) Diététique végétale & esprit critique - [tube.kher.nl](#) + [YouTube](#)

Diététicien-ne basé-e à Toulouse, je propose un accompagnement à distance uniquement (en visio). Je suis spécialisé-e dans l'accompagnement des personnes végétariennes, végétaliennes ou souhaitant le devenir, mais je peux également accompagner tout autre profil.

Je m'attache dans le même temps à déconstruire les croyances et l'irrationalité des pratiques thérapeutiques dites « alternatives » (surtout la naturopathie) ayant moi-même évolué dans ces milieux.

Offer

[Opti3omega](#) (supplémentation en capsule) source de **vitamine D3** végane (important hiver/luminosité) + source d'**Omega-3 à longue chaîne (EPA & DHA)** qui ne se trouvent pas dans les plantes et seulement dans quelques algues. Le corps arrive à en faire à partir d'Omega-3 plus courte (ALA), qui se trouve dans l'huile de colza et des graines de chia et de lin, mais le processus n'est pas très efficace. L'EPA et DHA sont probablement importants pour la santé, y compris le bien-être émotionnel et cognitif. Voir cet [article](#).

Pour les voyages

[Happy Cow's Global Guide to Vegetarian Restaurants](#)

[VegDining.com](#)

[Vegetarian Resource Group](#)

[VegO resto](#) (France L214) Mangez vegan au restaurant

[Good to-go](#) strives to bring outdoor enthusiasts greater enjoyment to their adventures by providing them with amazing meals

[Blog Frédéric Côté-Boudreau : veganisme, éthique animale - comment ?](#)

[Danièle Starenkyj](#) (Québec) 7 ouvrages sur la nutrition (très végétarien)

écrivaine, conférencière et éducatrice québécoise d'origine suisse et française. En se basant sur différentes études scientifiques, elle tente de combler l'écart qui sépare l'état des connaissances actuelles en **médecine** de celui de leurs applications pratiques dans la vie quotidienne

Recettes : Books, Guides, Videos

Lists of top vegan blogs:

- [20 of the Best Vegan Blogs to Follow](#)
- [The 11 Food Bloggers Every Vegan Should Follow](#)
- [Top 100 Vegan Blogs with Best Vegan Recipes and Vegan Diet plans](#)

Some popular recipe sites:

- [Oh She Glows](#)
- [Vegan Richa](#)
- [The Buddhist Chef](#)

Meat replacement: [general tips on how to make perfect seitan](#) and a good [basic recipe for seitan steak](#)

[Easy buffalo mozzarella](#) from top vegan cheesemaker Miyoko Schinner

Egg white replacement: [recipes and tips for using aquafaba](#) (chickpea liquid)

Sites

[100 % Végétal](#) (FRA 2009 blog Marie Laforêt)

[Antigone XXI](#) (FRA 2012 blog [Véron Ophélie](#)) un des sites références sur le véganisme dans le monde francophone

[Chantale Roy](#) « Se nourrir sans faire souffrir » programmes d'art culinaire en cuisine végétarienne, végétalienne, sans gluten et en cuisine crue simplifiée

[Choose Veg](#) ([Mercy for Animals](#))

[Go Vegan](#) ([Animal Aid](#))

[Guide to Cruelty-Free Eating](#) ([Vegan Outreach](#))

[Healthalie](#) (300k abonnés sur Instagram)

[Healthy.lalou](#) (373k sur Instagram)

[How to go vegan](#) ([The Vegan Society](#))

[La Cuisine de Jean-Philippe](#) ([Jean-Philippe Cyr](#)) Chef cuisinier vegan je partage mes meilleures recettes afin de promouvoir le plaisir de cuisiner végé

[La fée Stéphanie](#) (France Stéphanie Tresch-Medici 2013) site et livres de recettes végétaliennes « cuisine vegan pour tous les jours »

[LaNutrition](#) options ANTI-CHOLESTÉROL - INDEX GLYCÉMIQUE BAS - RICHES EN OMÉGA-3 - SANS GLUTEN ET SANS CASÉINE - SATIÉTOGÈNES

[La petite Okara](#) (100k abonnés sur Youtube)

[Le Renard et les Raisins](#) – Recettes vegan par Andréa Martin

[Lloyd lang](#) (231k abonnés youtube)

[Nutrition Data](#)

[Nutrition Facts](#) from Michael Greger, M.D.

[PETA France guide du végétarien en herbe](#) gratuit même par envoi postal

[RESPONSIBLE EATING AND LIVING](#) > [REAL Recipes](#)

[Science Fourchette / vegane](#)

[TheChefTomy](#) (630k abonnés sur Instagram)

[Vegan Pratique](#) initiative L214

[Vegan Health](#), an excellent information source from Jack Norris, RD, co-founder of Vegan Outreach

[Vicki Chelf Hudon](#)

Books

[VEGAN](#), [DOCTEUR JÉRÔME BERNARD-PELLET](#), [MARIE LAFORÊT](#), Éditions La Plage, 2014

[The Food Revolution](#), John Robbins, (2001), 2011

one of the most frequently cited and talked about books of the food-politics revolution. It was one of the very first books to discuss the negative health effects of eating genetically modified foods and animal products of all kinds, to expose the dangers inherent in our factory farming system, and to advocate a complete plant-based diet.

[Vegan: The New Ethics of Eating](#), [Erik Marcus](#), Howard Lyman (Foreword by), 2000 (2e ed)

[Living Among Meat Eaters: The Vegetarians' Survival Handbook](#), [Carol J. Adams](#), Lantern Books, 2008

[How to Eat like a Vegetarian Even If You Never Want to Be One, More than 250 Shortcuts, Strategies, and Simple Solutions](#), [Carol J. Adams](#) & [Patti Breitman](#), 2008

[Foods That Don't Bite Back. Vegan Cooking Made Simple](#), [Sue Donaldson](#), 2000

[Vegetarian Times Vegetarian Beginner's Guide](#), Vegetarian Times, Houghton Mifflin Harcourt, 1996 - excellente intro au mode de vie végétarien

Del cibo pitagorico, [Vincenzo Corrado](#) (grand chef), 1781 : 1er livre de cuisine végétarienne

Videos

[Chaîne YouTube Eva Zink](#) > article [Eva Zink, cheffe \(Eva les petits plats\) - L'Amorce](#) + [page Insta](#) + [Livre](#) + [Patreon](#)

Audio-visual

most recent on top

[Greger Michael Herschel](#) [DVDs](#) nutrition et santé - sélection de DVD la plus intéressante, amusante et instructive sur les dangers des produits animaux

[Pourquoi j'arrête d'être vegan après 2 ans de véganisme](#), 7', 2016

JCL : est-ce qu'il y a des études systématiques sur le sujet, sur d'éventuels problèmes statistiques de santé pour les véganes, et sur les solutions éventuelles à ces problèmes ?

[Que faut-il penser du végétarisme et du végétalisme ?](#), 2016, 1'

Passeportsanté.net, une référence respectée au Québec en matière d'information sur la santé, fait la promotion de ce vidéo qui déconseille le végétalisme pour les enfants et les personnes âgées. Que faut-il penser de l'opinion du docteur Lecerf (chef de service nutrition de l'Institut Pasteur), auteur de [La viande, un peu beaucoup, passionnément ou pas du tout](#), et que penser surtout de la promotion que fait PasseportSanté de cette opinion ?

[Tout ce qu'il faut savoir sur le lait en 5 minutes chrono](#), Accrochez-vous, 2015

[Forks over Knives](#) / [La santé dans l'assiette](#) ([website](#)), Lee Fulkerson, 2011, 96' - sur l'alimentation moderne, ses effets sur la santé

plaide pour un régime « phyto-basée avec des aliments complets » plutôt que « [végétalien](#) »

[Food, Inc.](#) (2008 [Robert Kenner](#) 94' [wikipedia](#)) strong American documentary film on corporate farming in the US,

concluding that [agribusiness](#) produces food that is unhealthy, in a way that is environmentally harmful and abusive of both animals and employees. The film is narrated by [Michael Pollan](#) and [Eric Schlosser](#). The film received positive responses and was nominated for several awards, including the Academy Award and the Independent Spirit Awards in 2009, both for Best Documentary Feature.

Biblio

De référence / general

Les guides alimentaires / santé gouvernementaux :

- canadien (et inuit)
- français (PPNS)
- ...

[Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems](#), 2019

a possibly game-changing document by [The EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health](#)

[Assessing the Environmental Impacts of Consumption and Production](#), United Nations Environment Programme, 2010

“le régime végétarien toujours préférable au régime fast-food composé de frites et de hamburgers sur trois étages. Des repas dépourvus de produits laitiers et de viandes : voici comment l’O.N.U espère sauver le monde d’une autodestruction imminente” [source](#)

[Examine](#) Your Unbiased Source on Nutrition and Supplements - Independent, unbiased, and objective.

[Graphique](#) sur les avantages de différents suppléments

[Macrobiotique](#)

[Snake Oil Supplements](#) (a visualisation with links)

UNEP (2016) [Food Systems and Natural Resources. A Report of the Working Group on Food Systems of the International Resource Panel](#). Westhoek, H, Ingram J., Van Berkum, S., Özay, L., and Hajer M. Job Number: DTI/1982/PA ISBN: 978-92-807-3560-4

[The China Study](#) / [Le Rapport Campbell](#), [T. Colin Campbell](#), Jacob Gould Schurman, Thomas M. Campbell II, 2005 - best-selling books about nutrition

Most recent on top

[Réduire de 50% la consommation de viande permettrait d'atteindre les objectifs climatiques de la France tout en améliorant la santé de la population](#),

Réseau Action Climat et Société Française de Nutrition, 2024 - [rapport](#)

[Manger du faux pour de vrai. Les scandales de la fraude alimentaire](#), Ingrid Kragl (en charge investigations [Foodwatch](#)), [Robert Laffont](#), 2021 - [vidéo](#) Blast

 UN - [Our Common Agenda | United Nations \(PDF\)](#), 2021

p.59 Climate action is a central part of a fundamental reset in our relationship with nature. [...] **Food systems must also be transformed**, aligning with health, climate, equity and the Sustainable Development Goals. [...] Revisiting our patterns of unsustainable consumption and production should enable more efficient and greater equity in resource use [...] Food systems need to ensure that all people have access to **healthy diets that [...] address climate change** and are adapted to local circumstances.

 ONU - [Notre programme commun | Nations Unies \(PDF\)](#), 2021

p. 58 L'action climatique est au cœur de la redéfinition de notre rapport à la nature. [...] **Les systèmes alimentaires doivent également être transformés** compte tenu des objectifs de santé, du climat, de l'impératif d'équité et des objectifs de développement durable. [...] En repensant nos modes de consommation et de production non durables, nous devrions pouvoir utiliser plus efficacement et plus équitablement les ressources [...] Les systèmes alimentaires doivent garantir que tout le monde ait accès à des **régimes sains qui contribuent [...] à la lutte contre les changements climatiques** et qui soient adaptés aux particularités locales.

[On Eating Meat](#), by Matthew Evans, Murdoch Books, 2019, \$33

[White Paper Meat: the Future series Alternative Proteins](#), World Economic Forum, 2019 > [Diminuer la consommation de viande pourrait sauver des vies](#)

[Clean Meat: How Growing Meat Without Animals Will Revolutionize Dinner and the World](#), Paul Shapiro, foreword by Yuval Noah Harari, 2018

[Le Véganisme](#), [Valéry Giroux](#) et Renan Larue, « Que sais-je? » PUF, 2017

[Meathooked: The History and Science of Our 2.5-Million-Year Obsession with Meat](#), Marta Zaraska, 2016

[Voir son steak comme un animal mort](#), [Martin Gibert](#), 2015 - [Interview](#)

[L'alimentation en otage](#), José Bové, Gilles Luneau, 2015

[Plaidoyer pour l'altruisme](#), Matthieu Ricard, 2013 ([extraits sur la nutrition](#))

[GMO SCIENCE – STUDIES & RESEARCH](#), 2015

[Diet for a Small Planet \(20th Anniversary Edition\): The Book That Started a Revolution in the Way Americans Eat](#), Frances Moore Lappe, 2011

[Nutrithérapie. Bases scientifiques et pratique médicale](#), Jean-Paul Curtay, 2008 ([extraits](#)) Note : cet auteur manifeste un biais carniste antiscientifique

[The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals](#), [Michael Pollan](#), New York: Penguin Press, 2006

[Skinny Bitch](#), former modelling agent Rory Freedman and former model Kim Barnouin, 2005 - diet book advocates a purely vegan diet

[Nourishing Traditions](#), Sandy Fallon et Mary G. Enig, 2003

[Healing With Whole Foods](#), Paul Pitchford, 2002

[Fast Food Nation: The Dark Side of the All-American Meal](#), [Eric Schlosser](#), 2001 best-seller, local and global influence of the United States fast food industry

[Feeding the World - A Challenge for the Twenty-First Century](#), By [Vaclav Smil](#), 2000

[Le régime Santé](#), Serge Renaud, 1998 ([synthèse pratique](#) de la *diète crétoise*)

[Beyond Beef: The Rise and Fall of the Cattle Culture](#), (trad. Au-delà du bœuf), Jeremy Rifkin, 1992

[The Jungle](#), [Upton Sinclair](#), 1906 - led to the passage of the [Meat Inspection Act](#) and the [Pure Food and Drug Act](#) + [Food and Drug Administration](#)

[The Logic of Vegetarianism: Essays and Dialogues](#), [Henry Stephens Salt](#), 1899 - ouvrage majeur, argumentaire-dialogue entre un carniste et un végétarien

[La Faim](#) (en norvégien *Sult*), Knut Hamsun, roman de 1890

Articles

most recent on top

[Pourquoi les femmes devraient privilégier les protéines végétales avec l'âge](#) | LaNutrition.fr, maj 2024

[La viande de poulet fabriquée en laboratoire obtient le feu vert aux États-Unis](#) | Radio-Canada, 2023

[Comment Nestlé a tenté de faire pression sur la politique de lutte contre le surpoids au Mexique](#), 2022

Selon l'ONG Public Eye, le géant suisse de l'agroalimentaire a utilisé le gouvernement de son pays pour amoindrir une réglementation sur l'affichage de la qualité nutritionnelle des produits.

[La viande halal peut-elle être bio ?](#), 2019

[Is Animal Suffering Really All That Matters? The Move from Suffering to Vegetarianism](#), 2019

[Going meat free will not prevent animal suffering, says Matthew Evans](#), 2019

[Les « burgers » végétariens bientôt interdits ?](#), Le Point, 2019

[Une agriculture 100 % biologique pourrait nourrir la planète en 2050](#), 2017

[Heureux comme un végétarien dans un resto U](#), 2017

[Ils ont réduit la viande : « J'en mange moins, mais mieux. Avant, j'achetais des boîtes de steaks congelés par 10 »](#), 2017

[Manger mieux sans payer plus, c'est possible, assure WWF France](#), 2017

[Les Français mangent mal et se sédentarisent](#), 2017

Selon une vaste étude de l'Anses, les assiettes contiennent toujours plus de produits transformés et de compléments alimentaires, trop de sel et pas assez de fibres.

[Why vegetarians should be prepared to bend their own rules](#), 2017

[Des particules de micro-plastiques dans les sel marins](#) (Santé Belgique), 2017

[L'ONU recommande de devenir vegan, et de taxer la viande](#), 2016

[Nous mangeons trop de produits ultra-transformés](#), Anthony Fardet est chercheur en alimentation préventive et holistique, 29/11/2016

[Santé : un Français sur deux est en surpoids](#), 2016

[PROGRAMME "FRUITS ET LAIT À L'ÉCOLE": DES FONDS EUROPÉENS POUR MANGER SAINEMENT](#), 2016

JCL : comment peut-on mettre fin à ce scandale des politiques publiques qui empoisonnent littéralement les enfants ? Ici la promotion du lait : qu'on pense simplement aux pathologies cardio-vasculaires lorsque ces futurs adultes atteindront la quarantaine, sans parler des nombreux préjudices de tous ordres générés par l'industrie du lait et de la viande. Non seulement cette intoxication se fait sur fonds publics, mais - comble de perversité de la part des lobbies économiques qui sont derrière - au nom de la "pédagogie" pour "manger sainement". Quand est-ce que les citoyens en auront-ils assez de se faire mener en bateau de manière aussi éhontée ? À noter que l'argument de la lutte contre l'obésité pourrait être valorisé par le véganisme.

Robert : [Eating Meat Is Linked to Obesity](#) :

" (...) population studies show that meat-eaters have three times the obesity rate of vegetarians and nine times the obesity rate of vegans. It's possible to be an overweight or obese vegan, of course, just as it's possible to be a thin meat-eater, but adult vegans are, on average, 10 to 20 pounds lighter than adult meat-eaters."

Voir aussi [Vegetarians Slimmer Than Meat-Eaters. Study Finds](#)

[B12 in Plant Foods](#), Jack Norris, 2015

[Arrêtez-tout : les régimes végétariens sont en train de foutre en l'air la planète](#), 2015

JCL : à noter que l'étude a l'air de porter essentiellement sur le paramètre "calorie" selon les modes de vie USA, possible que cette consommation calorique soit très supérieure à ce qu'elle devrait être pour une nutrition saine

Info Robert : Il y a eu plusieurs critiques concernant cette étude et les articles sensationnalistes qui en ont parlé, [exemple](#)

OMS - [Le Centre international de Recherche sur le Cancer évalue la consommation de la viande rouge et des produits carnés transformés](#), 2015

Viande rouge : probablement cancérigène pour l'homme (colorectal, pancréas, prostate)

Viande transformée : provoque le cancer colorectal chez l'homme

Les experts ont conclu que chaque portion de 50 grammes de viande transformée consommée quotidiennement accroît le risque de cancer colorectal de 18%. «Ces résultats confirment en outre les recommandations de santé publique actuelles appelant à limiter la consommation de viande»

[Unhealthy Fixation - The war against genetically modified organisms is full of fearmongering, errors, and fraud](#), 2015 (see also [GMO SCIENCE – STUDIES & RESEARCH](#))

[L'imposture paléo](#), Massimo Nespolo, Professeur à l'Université de Lorraine, 2015

[10 nutritional deficiencies that cause depression and mood disorders](#), 2014

[Le Bhoutan : premier pays à passer à une agriculture biologique intégrale](#), 2013

[Dans quel pays fait-on le plus de chirurgie esthétique ?](#), 2013

Dans les interventions chirurgicales, c'est la [liposuction](#) qui est la plus commune, ce qui confirme le problème rampant de l'obésité dans le monde. En décembre 2012 d'ailleurs, [CNN se fondait](#) sur une étude [publiée par The Lancet](#), pour annoncer que **l'obésité est maintenant «la première cause de handicap dans le monde»**.

JCL : quelle est la proportion de végétariens / végétaliens touchés par l'obésité comparativement aux autres, notamment aux mangeurs de produits d'animaux terrestres?

Robert : [Eating Meat Is Linked to Obesity](#) :

" (...) population studies show that meat-eaters have three times the obesity rate of vegetarians and nine times the obesity rate of vegans. It's possible to be an overweight or obese vegan, of course, just as it's possible to be a thin meat-eater, but adult vegans are, on average, 10 to 20 pounds lighter than adult meat-eaters."

Voir aussi [Vegetarians Slimmer Than Meat-Eaters, Study Finds](#)

[Why Vegetarianism Will Not Save The World](#), 2011

[Comment nourrir 9 milliards d'humains sans détruire la planète ?](#), 2011

La démographie sera assurément l'un des enjeux majeurs de notre siècle. Alors qu'un milliard d'êtres humains souffrent déjà de malnutrition, la population mondiale ne cesse de croître, pour atteindre sept milliards à la fin octobre, et plus de neuf milliards d'ici 2050. Dans le même temps, l'agriculture, qui ne parvient plus à nourrir toutes ces bouches, pollue toujours plus la planète, en dégradant les sols, les nappes phréatiques, la biodiversité et en rejetant 20 % des émissions de gaz à effet de serre mondiales.

Alors, comment concilier population grandissante et préservation de l'environnement et du climat ? C'est à cette question cruciale qu'a tenté de répondre une équipe internationale de chercheurs, canadiens, américains, suédois et allemands.

Les cultures destinées à nourrir le bétail sont autant de nourriture dont les hommes ne bénéficieront pas. Consacrer la majorité des terres arables à la production de nourriture directe pour l'être humain (céréales, fruits et légumes, légumineuses) augmenterait la quantité de calories produites par personne de 50 %, assurent les chercheurs. Ce qui implique de réduire considérablement notre consommation de viande.

[Mythbusting 101: Organic Farming > Conventional Agriculture](#), [Christie Wilcox](#), 2011

goal in this post isn't to bash organic farms, instead, it's to bust the worst of the myths that surround them so that everyone can judge organic farming based on facts - **just because something is natural doesn't make it non-toxic or safe** - the assumption that natural is better for the environment could be very dangerous - Not only are organic pesticides not safe, they might actually be worse than the ones used by the conventional agriculture industry - not only were the synthetic pesticides more effective means of control, the organic pesticides were more ecologically damaging - science simply cannot find any evidence that organic foods are in any way healthier than non-organic ones - GMOs have the potential to up crop yields, increase nutritious value, and generally improve farming practices while reducing synthetic chemical use - But the real reason organic farming isn't more green than conventional is that while it might be better for local environments on the small scale, organic farms produce far less food per unit land than conventional ones - **the ideal future will merge conventional and organic methods, using GMOs and/or other new technologies to reduce pesticide use while increasing the bioavailability of soils, crop yield, nutritional quality and biodiversity in agricultural lands. New technology isn't the enemy of organic farming; it should be its strongest ally**

Audio-visual

[What The Health ENG+SPA sbl](#) (Documentary), Kip Andersen, 2017, 1h30

"The Health Film That Health Organizations Don't Want You To See", this film follows Kip Andersen as he interviews physicians and other individuals regarding diet and health.

Andersen is also shown attempting to contact representatives of various health organizations, but comes away dissatisfied with their responses.

Through other interviews he examines the alleged connection between the meat, dairy, and pharmaceutical industries, as well as various health organizations. The synopsis is that serious health problems are a consequence of consuming meat and dairy products, and that a conspiracy exists to cover this up.

[4 min pour comprendre le vrai poids de la viande sur l'environnement](#), 2015

[Animals Should Be Off The Menu debate | Subtitles in 18 languages](#), [Philip Wollen](#), 2012

Un court et célèbre exposé sur un problème et une solution de première importance

[Fast Food Nation](#), 2006 American-British directed by [Richard Linklater](#). The screenplay was written by Linklater and [Eric Schlosser](#)

Events

[La journée internationale sans viande](#), existe depuis 1985, le 20 mars international-campaigns.org/journee-sans-viande

1 November = [World Vegan Day](#) - annual event celebrated by vegans around the world every

Petitions

[Canada: Implement a Vegan Option in Menus of Public Institutions, Schools, Hospitals](#), 2017

Projects

Ajouter vos propres idées de projets à cette liste

Stimuler tous les maillons des processus nutritionnels vers plus d'éthique

- programmes publics de promotion de la nutrition éthique (vigilance lobbies économiques)
- consommateurs
- producteurs
- transformateurs / restaurateurs : restaurants, plats cuisinés, livraison express, surgelé, "prêt à manger"
- prescripteurs : leaders d'opinion, artistes, culturel, films, musique, ciné, TV
- régulateur public (vigilance lobbies économiques) : faire évoluer les normes actuelles sur l'alimentation
- médias, réseaux d'édition, sites internet...
- organismes de recherche (vigilance lobbies économiques)
- organismes de formation (sujets de recherche pour les étudiants, macro-diagnostic et cartographie de la nutrition éthique...)
- formation des nutritionnistes (vigilance lobbies économiques)
- les organismes de santé : faire en sorte que les acteurs de la santé soient motivés par la prévention (dont la nutrition) plutôt que la curation
- réseaux de restauration : restaurants, guinguette, distributeurs automatique (lieux publics), transports en commun (**avion** - processus réservation/durée-confinement/aéroport, train/gare/transit, bus)
- réseaux de distribution : distribution de proximité / à domicile, coop, etc
- promouvoir les acteurs éthiques : producteurs, distributeurs (y compris en valorisant les réseaux internes de l'Alliance)

Stimuler un environnement nutritionnel éthique pour les enfants

- éduquer à la nutrition éthique dès l'enfance : crèches, milieu scolaire, parents (école des parents...) sous l'impulsion d'[Olga Trostiansky](#), l'alimentation biologique a été introduite dans les repas des enfants
- supprimer les offres préjudiciables (distributeurs de sodas...) dans les lieux publics
- offrir une alimentation éthique : cantines scolaires, collations dans la journée
- sensibiliser les parents : invitations etc

Offrir un Coaching nutrition (et santé) individualisé (voir discussions [Coaching nutrition / véganisme](#))

- partenariser avec les organismes de santé, publics ou privés, pour inciter leurs membres à y recourir (réduction tarifaire sur les cotisations...)
- valoriser le potentiel de prescription éthique d'un tel coaching
- service internet de type système-expert, questions-réponses
- coaching intégré pour les individus qui n'ont pas de temps à consacrer spécifiquement à leur nutrition
- exemple : www.parcours-okinawa.fr (programme de télécoaching 9 mois)
- Avoir une approximation des différents apports de ce qu'on mange et de nos besoins : <https://cronometer.com/> (version open-source mais non maintenu à jour depuis 2011)

Promouvoir une nutrition éthique en restauration collective

- faire pression sur les services scolaires : offrir une alternative bio, végétarien
- restauration d'entreprise
- hôpitaux, lieux de convalescence
- lieux de loisir, vacances, famille
- maisons de retraites
- organiser des dégustations
- implémenter le "vegan par défaut"

Faire émerger une labellisation / certification "nutrition éthique"

- de type "algosphere", garantissant une nutrition éthique
- fédératrice des axes existants (bio, souffrance animale, équitable...)

- obliger à signaler au consommateur les filières non-éthiques (pesticides, productions animales à haute intensité de souffrance, certaines traditions religieuses, etc)

Réduire le gaspillage

Recourir au cyberactivisme : pétition, réseaux sociaux...

- informer la population de ce que lui cache le marketing : la réalité des usines de production animales, de l'abattage, de l'élevage

Faut-il passer au VEG ? (végétarien, végétalien)

- encourager la recherche fondamentale sur les avantages / inconvénients d'une nutrition végétarienne / végétalienne
- s'assurer que la transition vers le VEG se fait "en douceur" pour tout le monde (producteurs / consommateurs), garantir l'équilibre nutritionnel VEG notamment pour les enfants : quid de la complémentation systématique ?
- élaborer une offre de "viande" de synthèse : voir le développement de la viande in-vitro, mais aussi celui de simili-viande hyperréaliste...
- risques de carence, notamment vitamine B12 : communiquer largement sur ce sujet et encourager tout le monde à en prendre. **Stimuler la collectivité, les gouvernements et services publics, à ajouter de la B12 dans les aliments de base.**
- La B 12 est sécrétée par une saine flore bactérienne. Il faut donc favoriser un bon microbiote digestif en supprimant les agressions et adopter de bonnes pratiques alimentaires et d'hygiène de vie. Informer et responsabiliser chacun face à sa santé. Inclure des responsabilités concernant l'impact sur la santé publique des produits de l'agro-industrie alimentaire.

Stimuler la relation nutrition / événementiels

- concerts, conférences, colloques, universités d'été - forts lieux de prescription
- déjeuners-rencontre de l'Alliance, ouverts au publics

Pour une nutrition animale non-humaine éthique

- animaux domestiques (chats, chiens...) ou d'élevage
- lieu de prescription pour la nourriture des "maîtres" : la façon dont les "maîtres" nourrissent les animaux domestiques peut les orienter pour leur propre nutrition

Discussions

[Join the Discussion Group / Rejoindre le Groupe de discussion](#)

La nutrition végane doit-elle être évitée pour certaines catégories de populations comme les enfants ?

voir par exemple les affirmations du Dr Curtay en ce sens

POSITION OFFICIELLE DE L'ASSOCIATION AMÉRICAINE DE DIÉTÉTIQUE ET DES DIÉTÉTICIENS CANADIENS AU SUJET DE L'ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE :

« Les régimes végétariens menés de façon appropriée sont bons pour la santé, adéquats sur le plan nutritionnel et sont bénéfiques pour la prévention et le traitement de certaines maladies. [...] Une alimentation végétalienne bien planifiée et les autres types d'alimentations végétariennes sont appropriés à toutes les périodes de la vie, y compris la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance, et l'adolescence. » (document complet [en français](#) et [en anglais](#))

L'association des diététistes du Canada a mis en ligne [quelques conseils pour avoir une alimentation végétalienne adéquate](#), et elle répond en détails à tous les risques de carences.

Le [gouvernement américain](#), l'[Association des diététiciens du Royaume-Uni](#), le [Département de la santé de l'Australie](#) (p.35), le [Ministère de la santé de l'Ontario](#), entre autres, en ont fait autant.

Difficulté à croire que l'on voudrait disputer un tel consensus parmi des institutions gouvernementales aussi nombreuses et qui n'ont vraisemblablement pas d'agenda caché pro-végétarien (c'est même tout le contraire). L'organisation non gouvernementale [Diabète Québec](#) en parle aussi favorablement.

Académie des pédiatres américains: « Children exhibit good growth and thrive on most lacto-ovo vegetarian and vegan diets when they are well planned and supplemented appropriately. » (*Pediatric Nutrition Handbook* (5th Edition, 2004), Chapter 12: Nutrition Aspects of Vegetarian Diets, p. 194).

Voir [page détaillée](#) réalisée par un médecin végétalien, qui couvre autant la grossesse, [la petite enfance](#) et l'enfance.

L'élevage à taille humaine comporte-t-il des aspects positifs pour l'aménagement du territoire ?

Le recours aux animaux peut-il être utile en agriculture ?

Nutrition et économie : quelques remarques ([sujet inscrit dans le groupe de discussion](#))

- Des problèmes essentiels sont liés à la crise chronique du capitalisme : conflagration permanente d'une surproduction et d'une sous-consommation par faiblesse des salaires ou insolvabilité.
- D'où une destruction massive de produits alimentaires "non réalisés" (non finalisation du profit) dont une quantité invraisemblable de cadavres et produits animaux. On peut estimer que 40 % des produits alimentaires sont détruits dont une très grande part parce qu'ils rencontrent...l'insolvabilité.
- Une révolution végane n'aurait pas d'incidence directe sur la distribution des biens contrairement à ce que l'on sous entend souvent. Ce serait uniquement une révolution dans l'ordre du rapport aux animaux, ce qui n'est pas rien.
- Les problèmes d'injustice dans la répartition du surproduit (profits) et d'insolvabilité resteraient a priori les mêmes.
- Et il y aurait toujours d'immenses quantité de produits alimentaires stockés ou détruits face à l'insolvabilité.
- Il faut ajouter que pauvreté et insolvabilité n'épargnent désormais aucune région : il y a environ 100 millions de pauvres en Europe.
- Mais rappeler qu'il y a aujourd'hui effectivement largement de quoi nourrir la population mondiale ne doit pas être perçu comme une relativisation du drame démographique : ne pas oublier les questions, évidentes, d'espace, de souffrance psychique...
- Il faudrait parvenir à clarifier tout cela notamment parce que, parmi les délires des antiracistes et tiers mondistes, il y a cette acrimonie invraisemblable contre les animaux (d'élevage ou de compagnie) qui se nourriraient....au détriment des humains. Animaux d'élevage : non seulement ils sont exploités, mais ils ont le tort d'exister! Animaux de compagnie : purs parasites consommant des produits dont certains humains sont privés ! Cette haine sourde des petits bourgeois antiracistes contre les animaux n'est pas rare.

Réseaux sociaux

FaceBook

Google+

Proposal to the Algosphere Alliance / Proposition à l'Alliance Algosphère