

**Vegan, un mode de vie sur lequel circulent beaucoup d'idées reçues**



**SI NOÉ AVAIT ÉTÉ VÉGÉTARIEN ?**

[http://bric-a-brac.org/humour/images/animaux/noe\\_vegetarien.jpg.html](http://bric-a-brac.org/humour/images/animaux/noe_vegetarien.jpg.html)

Voilà, je suis végétalienne. Je n'aime pas particulièrement le mot, qui laisse penser que je me nourris exclusivement de pousses de lin et d'orties sauvages.

Petit rappel au passage :

- Un végétarien ne mange pas d'animaux.
- Un végétalien, lui, ne consomme aucun produit issu des animaux (viande, lait, œufs).
- Enfin, un *vegan* est un végétalien qui élargit sa façon de consommer à tous les produits : pas de cosmétiques testés sur les animaux, pas de chaussures en cuir ou de manteau en fourrure.

Je suis de cette troisième espèce. Un beau jour j'ai lu le livre de Jonathan Safran Foer *Faut-il manger des animaux ?*, qui m'a fait prendre conscience entre l'être vivant et le contenu de mon assiette. Puis j'ai commencé à me renseigner, et je me suis rendue compte qu'on pouvait manger équilibré sans produits animaux. Que c'était même meilleur pour la santé. Puis je suis devenue végétalienne.

Finalement, j'ai découvert sur Internet une communauté accueillante, des recettes fantastiques à base de beurre de cacahuète, et de bons restaurants près de chez moi.

La seule difficulté, c'est le regard et les réflexions de certaines personnes.

Heureusement, il m'arrive aussi de rencontrer des gens compréhensifs et curieux. C'est pourquoi je suis ravie de pouvoir témoigner sur ce sujet, non pas pour que vous adhérez au fan club du tofu, mais pour qu'en France le regard des gens évolue sur ce mode de vie qui tend à prendre de l'ampleur !

Bleukobalt, publié le 31/12/2016

<http://www.madmoizelle.com/vegan-temoignage-118623>

**Exposez le sujet soulevé par le document ci-dessus. Vous présenterez votre opinion sur le sujet de manière argumentée et vous la défendrez si nécessaire.**

**Quelques questions qui pourront vous aider:**

- Connaissez-vous des personnes véganes ou végétariennes?
- Que pensez-vous de ce mode de vie ?
- Faites-vous attention à votre alimentation ? Croyez-vous que c'est important ?
- L'alimentation de l'homme a-t-elle un impact sur l'environnement ?
- Et vous, avez-vous pensé à devenir végétalien?