

Végétik

En pratique

Guide De Végétik



Qui sommes-nous ? p.2

Quels sont nos objectifs ? p.3

Stratégie de communication p.8

Rôle du coordinateur et responsable d'une locale p.13

Les bénévoles p.16

Proposition d'activités au sein de végétik p.17

Web publication p.17

Recherche de fonds p.19

Éducation permanente et sensibilisation p.19

Campagne "Resto Veggie" p.21

Application "Manger Veggie" p.22

Galerie photos p.24

Qui sommes-nous ?

L'ASBL Végétik est une association de citoyens fondée le 3 mai 2011 à Liège et compte aujourd'hui une centaine de membres et une trentaine de bénévoles actifs ainsi que de nombreux sympathisants. L'association s'est développée significativement au cours de l'année 2014, notamment par la création de locales à *Bruxelles, Charleroi et Liège*. Elle a pour objectif général d'inciter les citoyens belges à végétaliser leur alimentation.

Elle est née d'un triple constat:

1) Comme cela a été observé dans le rapport commun de l'OMS et de la FAO intitulé « Alimentation, nutrition et prévention des maladies chroniques », Les habitudes alimentaires ont considérablement évolué depuis le milieu du XXe siècle. Une alimentation riche en graisses et en aliments à forte densité énergétique, centrée autour de produits d'origine animale, a remplacé l'alimentation traditionnelle principalement basée sur des denrées d'origine végétale. Cela a joué un rôle clé dans l'augmentation de la prévalence des maladies chroniques d'origine nutritionnelle : obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires, cancers et ostéoporose principalement.¹

2) Le modèle alimentaire occidental pose également des problèmes aux niveaux écologique et agronomique. En effet, transformer des protéines végétales en protéines animales par l'intermédiaire de l'élevage a pour conséquence un énorme gaspillage de ressources naturelles précieuses dans le contexte d'une augmentation importante de la démographie humaine.

En privilégiant la production animale à la place de la production végétale, ce système exerce une pression écologique intenable à long terme. Gros consommateur d'eau, de terres agricoles, d'énergies fossiles, de pesticides et d'engrais, il génère de surcroît une pollution importante et est très certainement, une des causes principales de la détérioration des écosystèmes par les activités humaines.

Changer nos habitudes alimentaires est donc une question de bon sens. Il est urgent de favoriser des aliments produits près de chez nous par une agriculture de qualité et qui font la part belle aux fruits et légumes ainsi qu'aux céréales et aux légumineuses. Les actions de L'ASBL Végétik s'inscrivent toutes dans cette perspective.

Nous sommes favorables à l'instauration d'un jour sans viande dans les cantines et les administrations, car c'est par là montrer concrètement qu'il est possible de manger végétarien et continuer à se faire plaisir tout en gardant une alimentation équilibrée. Malgré les difficultés liées à ce changement d'habitude, nous pensons que cette initiative peut être bien accueillie si on lui donne du sens.

3) Nous réclamons également un monde plus juste pour les animaux qui partagent notre destinée sur cette terre, leur territoire s'amenuise à mesure que s'étend le

nôtre. La sixième extinction des espèces est, d'ores et déjà, en marche et nous en sommes la cause.

Jamais leur exploitation n'a été si massive et si cruelle. L'intensification de l'élevage, l'industrialisation de la pêche et de l'aquaculture en sont les principales responsables. Notre association lutte contre l'élevage intensif à l'origine de nombreuses violations des droits des animaux. Par nos publications claires et imagées, nous informons les citoyens des modes de production inacceptables.

Ces élevages n'existent que parce que leurs activités sont peu connues du grand public. Beaucoup de consommateurs croient encore qu'ils sont nécessaires pour avoir de la viande à bas prix, alors qu'ils sont largement subventionnés. Nous savons aussi que très peu de consommateurs se rendent compte des risques épidémiologiques qu'ils représentent en terme de multiplications de bactéries résistantes aux antibiotiques. Ils sont également pointés par l'O.M.S comme les foyers les plus probables des nouveaux virus de demain. Finissons-en avec eux!

« Rien ne pourra être plus bénéfique à la santé humaine ni accroître les chances de survie de la vie sur la Terre, qu'une évolution vers un régime végétarien. »

A.Einstein

1 OMS/FAO, Diet, Nutrition and the prevention of chronic diseases, 2002

RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT : Végétik est une ASBL favorable à toute initiative allant dans le sens d'une limitation de l'empreinte écologique des hommes sur cette planète. Nous sommes pour toutes les initiatives du type « simplicité volontaire », pour l'agriculture durable, équitable et respectueuse de l'environnement et de la vie pour les réseaux courts (favoriser le local pour ce qui peut l'être), pour le respect du rythme des saisons et pour le commerce équitable.

Quels sont nos objectifs ?

Le travail de Végétik est principalement un travail pédagogique. 7 croyances sont ancrées profondément dans la conscience collective et freinent l'évolution de nos sociétés vers une alimentation éthique et durable.

Objectifs de Végétik



1

Le démantèlement
des élevages
intensifs

Pourquoi ?

- C'est la première cause de la dégradation des écosystèmes (pollution eau , sol , air, déforestation, biodiversité , climat)
- Cela représente 90% des animaux tués en Belgique.
 - Gaspillage énergétique et agronomique.
- Problèmes sanitaires: Surconsommation (diabète, maladie cardio, cancer, obésité) apparition de bactéries résistantes et de nouveaux virus

Comment ?

- Mettre en lumière ce qui se passe dans l'ombre des hangars. Montrer la logique mercantile du système et la souffrance des animaux.
- Faire connaître pour faire aimer ! Montrer la richesse comportementale des animaux exploités.
- Aider le consommateur à faire le lien entre ce qu'il y a dans son assiette et l'animal abattu.
- Démontrez le rôle de l'élevage dans la dégradation des écosystèmes

Stratégies

- Pour pouvoir porter ces informations dans toutes les couches de la société , il est indispensable de s'attaquer prioritairement aux élevages intensifs car il n'existe aucun argument pour les défendre. La majorité des citoyens européens sont horrifiés des pratiques de ce secteur .
- Nous ne légitimons pas les autres élevages simplement ce n'est pas notre priorité. Sur une planète aux ressources limitées , l'élevage extensif a peu de chance de survivre (trop peu productif) face à l'apparition d'alternatives végétales de plus en plus savoureuses et nutritives.
- Parce que le véganisme , le végétalisme et en moindre mesure le végétarisme sont victimes d'une défiance très importante au sein de la population. Il est contreproductif de demander aux gens d'adopter d'emblée ce mode alimentaire. Notre slogan est "végétalisons notre alimentation", une demande raisonnable et consensuelle qui permet de rassurer nos interlocuteurs tout en nous donnant l'occasion de les sensibiliser par l'image et par les mots.
- Juger , culpabiliser , exagérer est contreproductif, la réalité se suffit à elle-même, n'en rajoutons pas.

2

Faciliter la transition
vers une alimentation
végétale et Bio.



Pourquoi ?

- Quand un jeune de 20 ans devient végétarien , il épargne virtuellement la vie de 600 animaux.
- Les végétariens et à fortiori les végétaliens ont une beaucoup plus faible empreinte écologique.
- Les végétariens sont moins touchés par les maladies chroniques (diabète, maladie cardio, cancer, obésité)
- Les pesticides et les engrais synthétiques détruisent la faune et la flore et provoquent des maladies graves.

Comment ?

- Faire découvrir une cuisine végétarienne de qualité par l'organisation de cours , d'ateliers , de conférences et de publications .
- Créer un réseau d'entraide pour accompagner les gens pendant ce changement d'habitudes souvent compliqué. (Coaching , Café Veggie , publications , réseaux sociaux)
- Apporter une réponse à ces questions pratiques: quels produits acheter ? Que manger pour être en bonne santé , où trouver des restaurants végé friendly ? Comment préparer rapidement des plats savoureux ?

Stratégies

- Valoriser les efforts: malheureusement certains activistes peuvent involontairement démoraliser les volontaires au changement en déconsidérant les efforts accomplis tant que l'idéal souhaité n'est pas atteint.
- Ne pas sous-estimer les difficultés: Il y a des chanceux qui s'adaptent très vite à cette nouvelle vie mais un grand nombre doit faire le deuil de plats et de saveurs auxquels ils sont attachés . Ce n'est pas juste une question de gourmandise, il y a des difficultés liées à l'entourage de la personne, à son mode de vie, à l'âge ou à sa situation existentielle.
- L'efficacité du pas à pas: très utilisée en marketing cette technique facilite les changements de vie. La psychologie sociale a largement décrit ce mécanisme. Lorsque le premier pas est fait , il est bien plus facile d'en ajouter un autre, de plus les résistances mentales sont moins fortes. A contrario, désigner d'emblée le Biovéganisme comme objectif à atteindre est démotivant dans la plupart des cas.
- Pour les moins convaincus , faire la promotion du jour sans viande ou du jeudi veggie est une bonne solution. En effet, il n'y a absolument aucun argument pour refuser d'envisager ce petit changement. C'est une demande raisonnable et consensuelle. La personne pourra constater par elle-même qu'elle mangera à sa faim sans perdre le côté plaisir.

7 préjugés communs

1) L'empreinte écologique de l'élevage ne pose pas de problème.

De notre point de vue, il s'agit au contraire de l'activité la plus préjudiciable pour les écosystèmes. Vous le savez l'impact des élevages sur l'environnement est sous-estimé, les lobbys de l'agroalimentaire sont puissants et défendent leurs intérêts en voilant la réalité par différents moyens. (Matraquage publicitaire et donc passivité des médias qui dépendent de cette source de revenu, études orientées, experts achetés, monde politique sous la menace de délocalisation, etc.)

Conséquence : peu de gens font le lien entre

- élevage et sécurité alimentaire
- élevage et réchauffement climatique
- élevage et déforestation
- élevage et pollution des sols et des eaux.

Pour Végétik, les enjeux environnementaux sont essentiels, car ils sont les plus urgents. Comment servir les intérêts des animaux et des hommes si les sols et les océans dépérissent ? Pour cette même raison, nous prenons résolument le parti de militer pour une agriculture durable sans utilisation de pesticides, car ils sont en partie responsables de la disparition des insectes pollinisateurs, des oiseaux et d'autres petits animaux.

2) Ne pas manger de produits d'origine animale rend malade et provoque des carences en nutriments, ce mode alimentaire ne répond pas aux besoins du corps (manque de protéines, vitamines, etc..). Le véganisme et dans une moindre mesure le végétarisme sont de modes alimentaires non naturel, liés à une idéologie extrémiste, voire sectaire, d'idéalistes déconnectés de la réalité.

Ces préjugés représentent l'opinion de l'écrasante majorité de la population belge, pourtant la science a depuis montré qu'un régime végétalien bien conduit est sans danger, mais le résultat de ces recherches est très peu connu du grand public. C'est pourquoi nous avons pris la résolution de ne pas demander **EXPLICITEMENT** au public ciblé de devenir végétarien et a fortiori vegane et de plutôt privilégier **une approche progressive qui est inattaquable théoriquement.**

Comme au judo nous utilisons la force de notre adversaire ! En effet les nutritionnistes et les pouvoirs publics font actuellement la promotion d'une consommation plus modérée de viande et subsidient des campagnes de communication destinées à inciter les Belges à manger plus de fruits et légumes. Utilisons ces arguments pour infiltrer profondément les différentes strates de la société et amener l'information là où elle a du mal à pénétrer.

La science du comportement montre que pour changer des habitudes profondément ancrées, se donner des objectifs réalisables étape *par étape* est plus efficace que d'opter pour un changement brusque, souvent synonyme d'échec et de découragement. Il faut vraiment que nos militants prennent conscience que pour certaines personnes manger un jour sans viande est un réel défi. Laissons-les aborder cette étape sereinement et donnons de la valeur aux efforts consentis.

3) La cuisine végétarienne est insipide et monotone.

Voilà le blocage le plus sérieux et une croyance très répandue. C'est l'opinion de nombreux Belges, les végétariens ne mangent « que de la salade ! » Nous sommes familiers de cette autre exclamation : « mais qu'est-ce que vous mangez alors ? »

Répondre à cette question est une des tâches essentielles de Végétik ! Aucune autre association francophone n'apporte de solutions concrètes et globales à ce problème. Il ne suffit pas de convaincre les citoyens que les animaux souffrent pour qu'ils deviennent végétariens, nous devons également les aider à repenser entièrement leur alimentation. Pour paraphraser Tobbias Leenaerts de l'association EVA, il s'agit de : « faciliter la compassion ! »

Nous nous devons de répondre à ces questions et à ces demandes : (en orange nos réponses à ces questions)

- Que manger pour ne pas avoir de carences ? (consultation chez nos nutritionnistes-conseils, guide du végétarisme, magazine, recettes, site internet)
- Comment devenir végétarien ? (guide du végétarisme, magazine, recettes, site internet, ateliers)
- Où faire mes courses et pour acheter quels produits ? (guide du végétarisme, parrainages)
- Comment faire un repas complet en quelques minutes ? (guide du végétarisme, magazine, recettes, site internet, ateliers)

- Que faire si je suis invité à un barbecue ? (guide)
- Où et que puis-je manger quand je vais au restaurant ? (site internet, application *Manger Veggie*, autocollant)

4) Les animaux d'élevage ont une belle vie avant d'aller à l'abattoir

Beaucoup de Belges ignorent que 90% des élevages sont intensifs. Une idée commune est de faire la différence entre la viande provenant de l'artisan boucher de celle des grandes surfaces. De plus quasi personne ne prend en compte les souffrances qu'engendre la sélection génétique.

Les jeunes ignorent souvent les conditions de vie des animaux qui se trouvent dans leur assiette. Par ailleurs, ils sont très sensibles à la problématique du bien-être animal. Les images des élevages suffisent souvent à créer un choc et initient un processus de prise de conscience.

Ils ont beaucoup d'esprit critique. Si nous portons trop fièrement nos convictions véganes ou végétariennes au premier plan, ils risquent de se méfier et craindront d'être l'objet d'un endoctrinement, voire de manœuvres sectaires (voir le point 2). Ne laissons pas ces préjugés empoisonner nos activités, évitons que notre message ne soit noyé par ces interférences.

5) La mise à mort des animaux est respectueuse et indolore. L'augmentation de la cadence des abattages qu'impose la logique d'un système économique devenu fou ne permet plus de tuer les animaux dignement. De trop nombreuses infractions à la législation dans ce domaine sont constatées par les associations protectrices des animaux. Il y a également un problème lié à l'abattage sacrificiel qui devient peu à peu la norme pour des raisons économiques.

6) Les animaux ne souffrent pas comme nous et n'ont pas de conscience individuelle, ils sont limités cognitivement. Ils n'éprouvent pas l'angoisse, la peine, la joie, la jalousie, l'amour.

Nous devons faire connaître les avancées scientifiques montrant que ces idées sont obsolètes. Un travail de vulgarisation est donc nécessaire pour faire connaître les résultats des recherches en éthologie, neurologie, génétique, physiologie, etc.

7) Manger des animaux et des produits laitiers, c'est bon pour la santé.

Notre responsabilité est de faire connaître les résultats des recherches en épidémiologie. Celles-ci montrent qu'une consommation élevée de produits animaux est corrélée avec une augmentation de cas d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires ainsi que de certains cas de cancer. De plus les élevages intensifs font courir un risque à la population, car ils sont à l'origine de l'augmentation des résistances de certaines bactéries aux antibiotiques. Ils sont également, d'après l'OMS, les foyers des virus de demain.

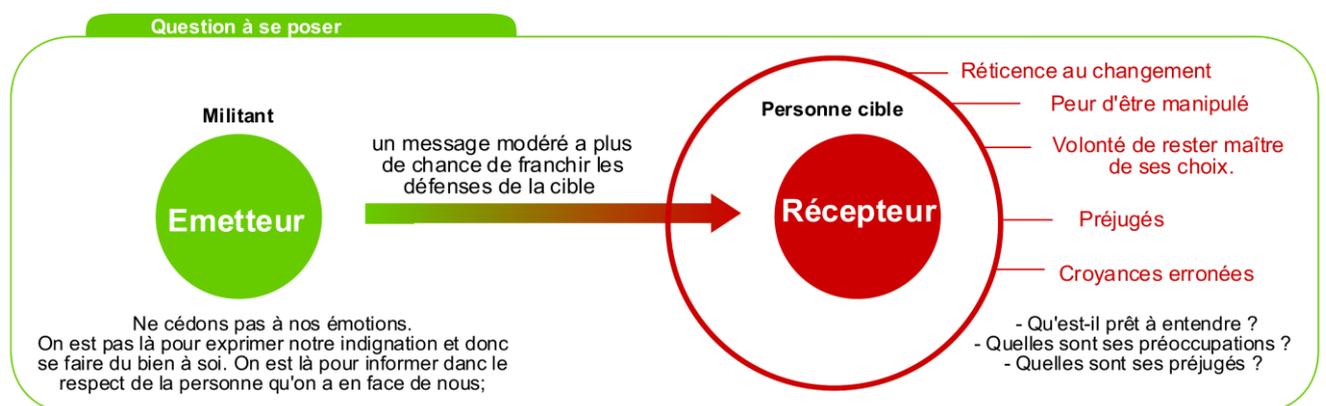
Que retenir de ces observations ?

Il ne fait pas l'ombre d'un doute que l'hypercarnisme de nos sociétés développées est lié à la prégnance de ces croyances. Notre mission est d'aller trouver le citoyen lambda et de lui apporter l'information qui lui manque. Nous espérons que cela lui permettra d'entamer un travail de réflexion afin que des doutes puissent naître et qu'il évalue la validité de ses certitudes à la lumière de ces nouvelles données.

Notre arme de persuasion massive est que nous venons avec des informations factuelles, vérifiées et vérifiables, modérées, car toute exagération est toujours nuisible à la cause défendue. (« Tout ce qui est excessif est insignifiant » Talleyrand)

Le processus de conscientisation est déjà bien entamé, le principe de réalité devrait petit à petit s'imposer, la société changera lentement jusqu'à atteindre un nombre d'individus suffisant pour qu'une bascule des croyances apparaisse. Il y a un seuil au-delà duquel, les nouvelles idées s'imposent, lorsqu'elles sont partagées par un nombre suffisant d'individus. La vérité possède une force propre à laquelle rien ne résiste et les croyances obsolètes s'effacent naturellement par la disparition des générations qui les ont adoptées.

Stratégie de communication.



A) Principes de base

Pour rencontrer l'autre et dialoguer avec lui, si l'on veut essayer de le convaincre du bien-fondé de nos arguments, il faut au préalable qu'il vous reconnaisse comme un

interlocuteur valable. S'il est à mille lieues de vos positions, ne commencez jamais avec les idées qui lui sont les plus étranges ou les plus inacceptables. C'est pourquoi nous avons le devoir de nous montrer modérés.

Par exemple, nous devons rester discrets par rapport à notre adhésion aux mouvements abolitionniste et anti-spéciste. Quand nous sommes entre nous ou avec d'autres militants, il n'y a aucun problème. Lorsque nous nous adressons au grand public, nous ne devons pas mettre en avant ce combat qui est un combat long et d'avant-garde et qui a peu de chance d'être accueilli avec ferveur avant des dizaines d'années.

En attendant, les militants de ces mouvements seront moqués, stigmatisés, décrédibilisés. Il suffit d'observer l'histoire d'autres luttes pour s'en persuader. Pouvons-nous nous permettre d'attendre 30 années avant que notre message soit entendu ? (voir nos objectifs points A,B,C ,D ,E ,F,G)

D'ici là, il sera trop tard pour revenir en arrière et nous ferons face à une crise écologique majeure. Dans ce contexte plus personne ne prendra en compte le droit des animaux.

Le jour sans viande est une demande raisonnable qui nous permet d'entamer un dialogue constructif avec les personnes qui sont les moins disposées au changement. Les arguments que nous utilisons pour convaincre sont les mêmes que les arguments employés par les veganes les plus acharnés (problèmes écologiques, épidémiologiques, sanitaires, éthiques, souffrance animale....) en évitant les réactions de rejet.

Notre objectif est d'obtenir du temps de cerveau disponible afin d'y injecter de nouvelles informations destinées à provoquer un changement de croyance.

Il est, par ailleurs, impossible de rentrer dans les écoles pour conscientiser les générations futures si nous avançons avec le drapeau Végane ou végétarien ou Abolitionniste.

Ce n'est donc pas dans notre intérêt de porter haut les couleurs de nos convictions même si c'est très frustrant.

B) Que penser du conflit entre Végétarien et Végane

Nous ne pouvons pas éviter d'utiliser un terme pour nous qualifier, nous avons choisi de nous définir comme association végétarienne, car ce terme est inclusif, il regroupe les végétariens et les veganes.

De plus, nous voulons ne pas trop mettre de distance entre l'homme de la rue et nous, plus une personne se sent proche d'une autre plus elle est encline à l'écouter. Cette affirmation a été très clairement démontrée par la psychologie sociale et est utilisée en vente comme technique de base, on appelle ça : « créer la relation. »

C) Ce n'est pas notre rôle de prescrire un mode de vie particulier ou de juger les gens.

Restons à notre place, que chacun se tienne debout devant le tribunal intérieur de sa conscience, ce travail de délibération intime est une question privée, c'est la lutte intérieure de valeurs contradictoires qui pour certains aboutit à des changements rapides et radicaux et pour d'autres à des changements lents et graduels. Que chacun s'y emploie et se garde de juger les autres.

Cependant, l'idéal à atteindre pour nous est le véganisme, car il est éthiquement le mode d'existence qui se rapproche le plus de la non-violence. **Mais il est très difficile à mettre en pratique**, d'autant que pour produire des plantes comestibles, il faille presque toujours tuer des animaux (quand un tracteur retourne la terre d'un champ, il détruit tout un éco système: vers de terre, mulots, lapereaux, oisillons et ne parlons pas des pesticides qui empoisonnent les animaux. Ce qui implique qu'on ne peut se revendiquer vegane sans manger à 100 % des aliments BIO)

Au sein de l'équipe de Végétik, nous espérons que les divisions ne surgiront pas entre végétariens et véganes, c'est exactement ce qu'attendent les gens qui défendent le modèle actuel. Nous avons besoin de toutes les énergies. Nous sommes peu nombreux et entourés de trop de gens qui indignés se laissent emporter par leurs émotions et utilisent des techniques de persuasion agressives.

- Stigmatisation des omnivores (cela veut dire que nous reproduisons en sens inverse, le rejet de l'autre, quel crédit réclamer alors ?)
- Culpabilisation : « vous êtes responsables de ces massacres ! ». Peu efficace et cela entraîne le rejet des arguments éthiques, environnementaux, sanitaires qui sont eux opérants !
- Dévalorisation des efforts consentis : « Si tu n'es pas Végane strict, tu es toujours acteur de l'oppression des animaux ! » Démotivant et blessant.
- Insultes et menaces (faut-il développer ce point ? Pourtant les réseaux sociaux montrent tous les jours l'intolérance viscérale de nombreux défenseurs des animaux qui espèrent obtenir le respect pour les animaux en le refusant pour les êtres humains. Contradictoire !)

B) Les mots qui fâchent

Meurtre, assassinat, Cadavre pour parler de l'abattage des animaux et de la viande :

En utilisant ces mots, vous ferez plaisir aux convertis et vous vous en ferez des amis. Cependant tel n'est pas notre objectif, nous nous adressons aux 98 % d'omnivores et pas aux 2% de végétariens. Il est à parier que ces mots serviront nos détracteurs pour montrer au monde que nous sommes *extrémistes*. Ne tendons pas le bâton à nos adversaires, ils sont nombreux et puissants. Plus nos revendications seront entendues, plus leurs réactions seront vives et déterminées, soyons plus malins qu'eux et ne prêtons pas le flanc à la critique.

Génocide, camp de concentration, solution finale, etc. : ces mots sont tellement connotés que les utiliser vous attirera les pires ennuis. Ils ne sont d'aucune utilité et ne font pas avancer nos affaires d'un pas. De plus, ils sont sémantiquement problématiques, car ils désignent une réalité partiellement comparable à l'élevage de masse, il sera facile à vos contradicteurs d'y trouver matière à redire et vous passerez pour quelqu'un d'excessif et c'est ce qu'ils essayent précisément de démontrer.

Végétarisme, végétalisme, véganisme: termes à manier avec précaution lorsqu'on interagit avec des omnivores, préférez expliquer que vous ne mangez pas les animaux, les œufs, parlez d'alimentation végétale, de végétaliser l'alimentation etc. Vous éviterez ainsi de voir apparaître dans la conscience de votre interlocuteur une litanie de clichés qui parasiteront inmanquablement le dialogue.

C) Prendre en compte les craintes des omnivores en conversion.

Quelles sont-elles ?

- Ne plus éprouver les plaisirs de la table avec une nourriture sans viande: « mais qu'est-ce que vous mangez alors, de l'herbe ? »
- Carences, problèmes de santé (le cliché du végétarien tout blanc, maigre, mal en point)
- Isolement social (l'idée du végétarien qui n'a pas d'amis en dehors d'un cercle restreint d'autres végétariens, qui n'a pas d'humour, qui ne sait pas s'amuser, qui parle toujours de sujets graves/importants, qui « emmerde » au resto ou dans les repas familiaux)
- Difficultés d'approvisionnement (isolement géographique pas de magasin proposant des produits adéquats aux alentours, etc.)

- Être différent, être marginalisé ou montré du doigt, ne pas se fondre dans la masse et faire un choix qui va obligatoirement faire porter l'attention sur vous-même involontairement (le plat spécial à table, les questions sur les ingrédients...)
- Manquer, avoir faim (le végétarien incapable de fournir des efforts intensifs, car il n'a pas eu sa dose de viande pour lui donner « de la force »)
- Devoir se justifier vis-à-vis du reste du monde.
- Commencer à ouvrir les yeux, c'est aussi prendre le « risque » de voir changer vraiment beaucoup de choses et il faut pour ça être « prêt » à entamer un tel processus.
- Plus facile/confortable de « ne rien faire » ou de faire l'autruche.
- Peur de l'inconnu.
- peur de blesser sa famille (la grand-mère qui sert avec amour son gigot maison cuisiné exprès pour vous, car c'est votre plat préféré) / peur de déranger.
- Difficultés financières.

Quelle attitude adopter ?

- Se montrer à l'écoute pour comprendre où ils en sont, c'est un échange.
- Ne pas dire frontalement qu'ils ont tort (c'est d'ailleurs faux, ils ont une autre vision qu'il faut élargir, ils doivent comprendre par eux-mêmes, on cherche à entraîner des prises de conscience, des questionnements)
- Proposer un changement concret et accessible (« pas à pas ») personnalisé.
- On a le DROIT de prendre un peu de temps pour passer à l'étape suivante si on le souhaite.
- Insister sur leur LIBERTÉ de choix, on propose et on informe, on répond aux questions, on donne des idées pour faciliter la transition, mais on n'impose rien !
- Rassurer, répondre aux craintes (voir les « craintes » des omnivores)
- Reconnaître, encourager et valoriser les efforts déjà faits pour végétaliser, prises de conscience (challenge de base : 1 jour sans viande/poisson par semaine)
- Reconnaître les blocages inhérents tout changement d'habitude (ne pas minimiser), mais proposer des solutions concrètes (ex : votre plat préféré ? équivalence

végétarien ; plats vites faits, plats pas chers, pratiques, produits de « remplacement »)

- Prendre des précautions, reconnaître les limites de nos connaissances (nous ne sommes pas médecins !!), **ne pas affirmer des choses qui ne sont pas prouvées scientifiquement** (attention aux allergies, maladies, cas sensibles: femmes allaitantes/enceintes, enfants, vieillards...) => TOUJOURS renvoyer vers nos nutritionnistes

NOUS CONSEILLONS UNIQUEMENT LES PERSONNES EN BONNE SANTÉ

Même si on souffre soi-même d'un problème de santé identique, chaque cas est unique, on ne joue pas les apprentis sorciers/médecins.

- Ne pas exagérer/inventer des arguments, citer des sources hasardeuses, nébuleuses et se référer à des personnes douteuses.

Rôle du coordinateur et responsable d'une locale :

Préalable

Être d'accord avec les objectifs, les valeurs et la stratégie de Végétik (voir la section correspondante). La tolérance vis-à-vis des omnivores est de mise, nous considérons que ce sont des personnes susceptibles de changer de vision du monde comme nous l'avons fait nous-mêmes. Ce qui est à blâmer c'est le système agricole de production massive. Comment se battre pour que notre société respecte les animaux si nous-mêmes, nous manquons de respect aux personnes que nous essayons de convaincre ?

Qualités :

- Avoir l'esprit d'équipe et être sociable.

- Connaissance en informatique suffisante (Internet, gestion de mails, Facebook, Word et un logiciel d'édition d'images de préférence)

- Avoir une bonne connaissance des problèmes liés à la surconsommation de viande et des alternatives végétales. (À défaut on ne peut que conseiller la lecture de livres tels que *No Steak* de Caron, *Bidoche* de Nicolino, etc.)

- Un bon niveau en sciences est une bonne chose, notre démarche est rationnelle et veut exclure les exagérations qui sont contre-productives. Notre devoir est de présenter des faits et pas d'exprimer des opinions conformes à nos désirs.

- Avoir du temps libre (cette condition est importante, car ce travail nécessite de la disponibilité)

- Être en ordre avec le chômage, car il est possible que le responsable ait à représenter l'ASBL lors d'interviews ou d'évènements. La participation à nos activités doit se faire au grand jour.

Rôles (certains rôles du coordinateur peuvent être délégués à d'autres personnes)

Gestion des ressources humaines

- Organiser des réunions (répartition des rôles des bénévoles, motivation des troupes, éventuellement création de sous-groupes, trouver un lieu calme)
- Rédiger un compte rendu de la réunion et l'envoyer aux membres de la locale (ce travail peut être délégué à une personne désignée comme secrétaire du group)
- Tenir une liste à jour des bénévoles de ce groupe, avec quelques informations (compétences, disponibilités, coordonnées)
- Rencontrer / contacter les futurs bénévoles locaux (ou renvoyer vers les autres locales en fonction du lieu), essayer de cerner les motivations et les compétences de la personne afin de prendre la mesure de son potentiel.
- Aider les différents membres du groupe à réaliser les activités qu'ils ont envie de porter au sein de l'ASBL et leur fournir l'aide logistique nécessaire.
- Les bénévoles donnent de leur temps gratuitement, leur motivation est bien évidemment de défendre une cause, mais peu acceptent de participer si l'entente n'est pas bonne. Il est important d'essayer d'écarter les éléments susceptibles de créer de la division et de prévenir les conflits et les jalousies. Organiser des activités pour que le groupe puisse créer des liens est une bonne chose. Par exemple, participer à une manifestation, aller faire un resto avec le groupe.

Organisation

- Être responsable du contenu et des publications sur la page Facebook de la locale et partager les contenus importants de la page principale. Trouver des personnes ressources pour participer à l'édition de contenus intéressants. Veiller à ce que les publications soient conformes aux valeurs de l'ASBL (Respect des omnivores en particulier)
- Organiser des événements (stands, salons, conférences, ciné-club et diffusion de documentaires, soupers-bénéfices [voir [la section correspondante](#)])
- Stocker le matériel nécessaire (intendance et gestion du stock, trouver des personnes avec véhicules pour transporter le matériel)
- Nous essayons de réaliser de nombreux projets, cependant la créativité des bénévoles est bienvenue, si des idées intéressantes apparaissent, ne pas hésiter à les valoriser. Ne pas perdre de vue qu'il faut alors des responsables pour ces projets, du temps et des moyens. Savoir donc analyser l'ordre des priorités.

Gestion

- Chaque locale, sera petit à petit amenée à gérer sa propre caisse, il faut tenir à jour une comptabilité simple des dépenses et des revenus et garder les preuves des achats et des dépenses dans un classeur (classement chronologique). L'argent proviendra des bénéfiques de la vente de badges, DVD, livres, soupers, ateliers. Nous tenons une comptabilité via des fichiers de type Excel sur Google Drive, nous conseillons très fortement de faire de même pour mettre en commun nos comptabilités lors d'éventuels contrôles fiscaux.

Représentation

- Le coordinateur est par défaut la personne ressource lorsqu'il s'agira de participer à des débats, des émissions radios ou répondre aux questions des journalistes. Il est donc conseillé si le responsable désire s'affranchir de cette responsabilité de choisir un porte-parole qui s'exprime bien et possède une bonne connaissance des dossiers.

- Habillement : certaines personnes pensent que les végétariens sont des drôles d'oiseaux, voire des marginaux. (Bon, d'un côté, ce n'est pas déplaisant) Nous veillerons donc lors de nos activités publiques à ne pas renforcer ces préjugés par un habillement trop excentrique. La psychologie sociale a montré que lors d'une rencontre, l'individu se fait une idée de son interlocuteur en l'espace de quelques secondes et que l'apparence est un élément prépondérant.

Recherche de subsides

Chaque locale devrait s'intéresser aux moyens qu'offre sa commune pour aider les associations de citoyens. **Ne pas oublier que notre travail est éminemment un travail d'utilité publique.**

- En valorisant l'alimentation végétale, on lutte contre les maladies chroniques qui frappent actuellement la population européenne (obésité, cancers, maladies cardio ...), on lutte également contre le réchauffement climatique, la pollution des sols, de l'eau et de l'air, etc..

- En donnant des conseils conformes à l'avis de nutritionnistes, nous aidons les citoyens belges végétariens ou végétaliens à s'alimenter correctement.

N'hésitez donc pas à interpeler vos mandataires politiques et les grosses associations de votre région pour trouver des subsides ou vous faire prêter des locaux pour vos activités.

Ce que l'ASBL peut faire pour les locales

- Fournir du matériel pour tenir un stand (dépliants, bâches, badges, tee-shirts, DVD, tonnelle, posters plastifiés, etc.)

- Rediriger les personnes ressources vers les locales (bénévoles, journalistes, nutritionnistes, politiques, etc.)

- Lors de gros événements, il est possible de proposer aux bénévoles d'autres locales de participer et d'apporter de l'aide. L'ASBL s'occupe de la logistique.
- Via les sites de l'ASBL, nous pouvons donner de la visibilité aux événements organisés par la locale (ateliers, soupers, etc.)
- Participation/Animation des portes-paroles de l'ASBL aux conférences et événements de la locale.

Les Bénévoles

- [Remplir le questionnaire](#) (coordonnées, compétences, limites, disponibilité)

Être d'accord avec les objectifs, les valeurs et la stratégie de communication de Végétik (voir la section correspondante).

- Les bénévoles doivent être en ordre de cotisation, un tarif préférentiel est possible pour les petits budgets.

- Les bénévoles décident de ce qu'ils sont prêts à apporter à l'ASBL, au regard des activités proposées dans leur locale (stands, salons, conférences, ciné-club et diffusions de documentaires, soupers, ateliers, pique-nique, etc.)



- Qu'on donne un peu de temps, ou beaucoup n'est pas l'essentiel, l'important est de se sentir bien dans ses choix. Nous préférons travailler à long terme et en petite quantité de temps avec une personne et construire une histoire commune que d'avoir des personnes emballées 24 h/24 qui se dégonflent 3 mois plus tard.

- Nous nous garderons de nous juger les uns les autres, c'est à cette condition que la bonne humeur et l'entente donneront envie de continuer l'aventure ensemble.

- Il est conseillé aux plus enthousiastes de bien évaluer leurs disponibilités, les promesses non tenues sont démotivantes pour le groupe et les bénévoles. Il sera demandé un minimum de courtoisie lorsqu'on est amené à annuler sa participation à un événement, il est souhaitable dans ce cas de prévenir quelques jours avant le responsable de ce changement d'emploi du temps.

- Répondre aux mails importants de votre responsable de locale (proposition d'activités), même laconiquement est vraiment fortement apprécié. Le responsable est bénévole également et a besoin d'encouragements.

- Les bénévoles actifs, porteurs de projets et fiables (par exemple organiser un atelier végétarien) sont vraiment les plus recherchés, car c'est surtout de ce type de personnes que nous manquons le plus.

Proposition d'activités au sein de Végétik

a) Web publication (Site, magazine Be Veggie, Page Facebook, Newsletter) :

Objectifs : Devenir la source d'information de référence pour les végétariens, végétaliens, flexitariens francophones de Belgique et pour ceux qui sont intéressés par le végétarisme et la cuisine végétarienne.

Recettes

- Publication de recettes végétariennes : Nous cherchons des personnes qui sont disposées à nous laisser diffuser leurs recettes. Comme nous voudrions créer de l'envie et du désir pour cette forme d'alimentation, nous avons besoin de photos de qualité et de préférence avec les photos des ingrédients et de quelques étapes importantes de la préparation.
- Nous insistons également sur l'aspect pratique de la mise en œuvre de la recette. Pas trop de recettes avec 300 ingrédients et un temps de préparation de 4 heures. N'oublions pas que les familles modernes consacrent de moins en moins de temps à la réalisation de repas. Il faut privilégier les recettes faciles, bonnes et rapides.
- Les recettes seront végétaliennes, nous ne proposons plus de recettes végétariennes. Il y en a déjà sur le site et cela nous cause souvent des problèmes avec les veganes exigeants. De toute façon, nos préférences vont à la cuisine végétalienne plus éthique et « écofriendly ».
- Privilégier les produits obtenus par un mode de production agricole durable et respectueux des écosystèmes.



Nous recherchons une personne de référence pour la section recettes qui en plus d'être bon(ne) cuisinier(e) est également capable de les éditer avec Adobe In design (à partir d'un modèle) et de les publier sur le site avec Adobe Dreamweaver (ou faire la même chose avec d'autres logiciels)

Rôles

- o Gérer la partie recette des sites
- o ingrédients, alternatives à la viande et au lait.
- o créer + éditer recette sur Fireworks ou In design pour site et Facebook
- o éditer e-book recettes
- o organiser des ateliers, formations

Articles

- Nous cherchons des personnes qui sont capables de rédiger de bons articles, bien écrits et dont les informations sont vérifiées et fiables (bien connaître les problématiques abordées) ou des personnes plus littéraires capables de rédiger des billets d'humeur plus personnels, l'humour et l'imagination sont bienvenus. Les dessinateurs satiriques sont bienvenus également.

❖ On recherche un rédacteur en chef adjoint pour Be Veggie

Rôles

- | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">o Repérer des articles intéressants sur le web et demander autorisation de publicationo Correction, graphisme et mise en page.o Gestion des collaborateurs et chroniqueurs (qui écrit sur quoi, faire respecter le timing, repérer les sujets redondant, juger si articles en accord avec nos valeurs, ...)o rechercher nouveaux chroniqueurso recherche d'annonceurs publicitaireso recherche d'idées de thèmeso vérifier nombre pages, etc. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Exemple

- Publications sur le végétarisme, végétalisme ainsi que sur les problèmes liés à la surconsommation de viande.
- Rédiger des résumés ou des critiques de livres.
- Conseils pour faciliter la substitution de la viande par des produits végétaux. (tests de produits)
- Rédiger des articles sur les people qui deviennent veganes.
- Témoignages : « comment suis- je devenu végétarien ? »

Réalisation vidéo

- La vidéo est le langage d'aujourd'hui, les jeunes ne lisent plus guère, en particulier dans les milieux populaires. On est revenu paradoxalement à une transmission orale et visuelle de la connaissance. C'est pourquoi Végétik se doit de diffuser la bonne parole végétarienne par ce médium.
- Vidéo : Réalisation d'interviews, de micros-trottoirs, de recettes filmées, de conseils nutritionnels, réalisation de montage, etc.

Autres

- Faire du référencement internet et laisser des commentaires sur d'autres sites pour faire la promotion du site et de l'association. Contacter des blogueurs pour qu'ils viennent nous épauler et enrichir les contenus de nos sites.

b) Recherche de fonds pour soutenir nos actions :

- Recherche de sponsors et d'annonceurs pour le magazine Be Veggie (grande distribution, Alpro, Taïfun, produits bios et écofriendly, etc...)
- Organisation de soirées et soupers (avec ou sans conférence, projection d'un documentaire) , il est possible de contacter « [l'ASBL les oiseaux s'entêtent](#) » pour qu'ils s'occupent de la nourriture (service traiteur végétalien).
- Création de produits à vendre sur le NET ou non (Tee-shirt, badges, autocollants)
- Participation à des événements pour vendre des snacks végétaliens.

c) Éducation permanente et sensibilisation

- Organisation de conférences ou de mini congrès à destination du grand public. (Porte-paroles de Végétik, inviter des gens comme Yan Arthus Bertrand, Fabrice Nicolino, Pierre Ozer, activistes de la cause animale, etc...). Il faut trouver des salles de conférence pas trop chères.
- Pour les enseignants et les personnes qui n'éprouvent pas de difficultés à parler en public : préparation et organisation d'animations dans les écoles, avec des propositions différentes selon les attentes des professeurs (savoir s'adapter aux élèves du primaire, des écoles hôtelières ou à d'autres niveaux). Nous disposons d'extraits de documentaires et des diaporamas qui peuvent être utilisés entièrement

ou partiellement pour l'exposé. Nous avons également un membre qui fait ce travail dans le cadre de classes vertes. N'hésitez pas à le contacter christophe.szostak@yahoo.fr

- Organisation de cinés club (nous tenons à votre disposition un projecteur + diffuseurs + portables). Pour les films et les documentaires, on a un choix assez varié, mais pour la salle, c'est moins évident. Il faut également un écran ou une surface blanche. Il faut également organiser la campagne d'information autour de la projection (affiches, petites annonces sur internet et Facebook)

- Organisation de cours et d'ateliers de cuisine végétarienne. Si vous disposez d'une cuisine pouvant accueillir au minimum 6 personnes et que vous avez envie de faire connaître la cuisine végétarienne. On fonctionne souvent avec cette formule : on prépare ensemble le repas (plusieurs services de préférence) puis on mange ensemble, c'est très convivial et cela permet de favoriser les échanges. Pour les modalités, nous vous conseillons de contacter ceux et celles qui organisent déjà des ateliers ([voir sur notre page ateliers](#))



- Organisation de **veggie café** afin de faire connaître le végétarisme, s'entre-aider, créer un réseau de personnes intéressées par ce sujet, informer les curieux. Comment faire : trouver le lieu, faire des flyers, faire un communiqué de presse, faire une affiche. Le mieux est d'avoir quelques tartines Veggies à faire goûter (pour l'édition de flyers et une formation aux logiciels d'édition, n'hésitez pas à contacter



Fabrice au 0485 547 538, il trouvera certainement une solution)

- Rechercher des personnalités qui veulent bien parrainer notre association.
- Tenir un stand d'information lors d'événements dans votre région, qu'ils soient consacrés au développement durable ou à la cause animale, les associations végétariennes sont souvent bienvenues. Le matériel peut être prêté par l'ASBL, mais à terme chaque locale devrait acquérir le matériel nécessaire grâce aux revenus de ses activités (les publications, les badges,



les DVD sont toujours offerts moyennant un retour d'une partie des bénéfices suivant les besoins de la locale)

Il faut donc trouver les moyens pour payer une bâche, des tables et une tonnelle quand c'est nécessaire. Il est de votre responsabilité de proposer à la vente des livres comme *No Steak*, *Bidoche* ou *faut-il manger des animaux* de Safran Foer.

Certains bénévoles aiment concocter des petites préparations végétaliennes, c'est l'idéal évidemment ; n'hésitez pas à les vendre à un prix raisonnable si vous en avez la possibilité.

- Organiser des Happenings à la sortie des supermarchés sur différents thèmes en essayant de privilégier l'humour et en évitant de culpabiliser (poulets industriels, cochons, etc.). Demander une forme d'étiquetage plus claire avec un logo afin que le consommateur puisse juger de ce qu'il achète. Essayer de marquer les esprits par des petites animations originales, trouver des idées pour que la parole de l'évènement. (ces projets n'ont jamais été portés, mais nous vous réserverons un bon accueil si vous voulez vous en charger)
- Former du personnel HORECA et les initier à la cuisine végétarienne. Et se former soi-même pour répondre à la demande de formation. Il y a un formateur intéressant à Namur ([Damien Poncelet](#)) qui travaille pour Bruxelles environnement et forme des cuisiniers surtout dans le domaine de la restauration collective.

d) Campagne « Resto Veggie » et application « Manger Végé »

Commencée en juin 2014, la campagne « Resto Veggie » a pour objectif de simplifier la vie du végétarien en sortie dans le choix du restaurant ! Cela commence par un recensement des lieux de restauration en Wallonie et à Bruxelles où il est possible de trouver un repas végétarien équilibré.

Exit la pizza 7 fromages et les pâtes carbonara desquelles on doit extraire les lardons sous les yeux moqueurs des autres clients ! Un repas végétarien digne de ce nom se compose en majorité de légumes, légumineuses, céréales et autres végétaux même si quelques produits animaux sont tolérés sans excès. Les plats végétaliens seront précisés ainsi que les plats sans gluten, sans soja... pour les plus scrupuleux d'entre nous.

Pour ce faire, les bénévoles de Végétik parcourent la Belgique entière à la rencontre des restaurateurs « Végé-friendly »



proposant déjà de tels plats, clairement mentionnés sur la carte. Ceux-ci seront recensés dans une base de données accessible via notre site internet unjoursansviande.be. En échange de cette publicité gratuite, un autocollant aux couleurs de l'association est apposé sur la vitrine, les rendant plus visibles auprès des hordes de veggies qui arpentent les rues tels des zombies en quête de cervelle (de tofu) !



Le terrain de chasse de l'herbivore est plus vaste qu'il n'y paraît ! Pas moins de 150 lieux de restauration bruxellois ont été recensés et, en trois petites semaines de campagne, plus d'une trentaine d'entre eux ont accepté avec enthousiasme de participer à la révolution verte.

Cette première vague de campagne est donc très positive, mais le projet ne s'arrête pas là. Le but à long terme est de mettre à jour continuellement la base de données **Resto Veggie**, mais aussi de faire évoluer le secteur de la restauration Veggie comme c'est déjà le cas dans certains pays européens.

Pour le moment, cette campagne ne s'est pas encore étendue à la Wallonie et nous espérons que les différentes locales participent activement à ce projet qui est très concret et utile aux personnes désireuses de végétaliser leur alimentation.

Nous avons également édité [un dépliant](#) à remettre aux restaurateurs qui reprend les principes de notre campagne et les avantages qu'ils peuvent en retirer, vous y trouverez de nombreuses informations concernant cette activité.

❖ responsables campagne **Resto Veggie**

- o Visiter les établissements et leur expliquer notre démarche. (voir dépliant)
- o lister les différents restaurants
- o Les référencer sur [le site](#) (obtenir mot de passe de la carte auprès de Fabrice)
- o Faire une description pour l'application et le site
- o Devenir les interlocuteurs privilégiés avec les restaurateurs intéressés
- o Proposer des solutions (par quoi remplacer la viande, le lait)
- o Suivre le restaurant dans le temps
- o vérifier la véracité des infos (ingrédients)

[Application « Manger Veggie »](#)

Nous avons besoin de personnes de référence pour remplir une base de données référençant les restos Veggie friendly. Nous cherchons une ou deux personnes dans les

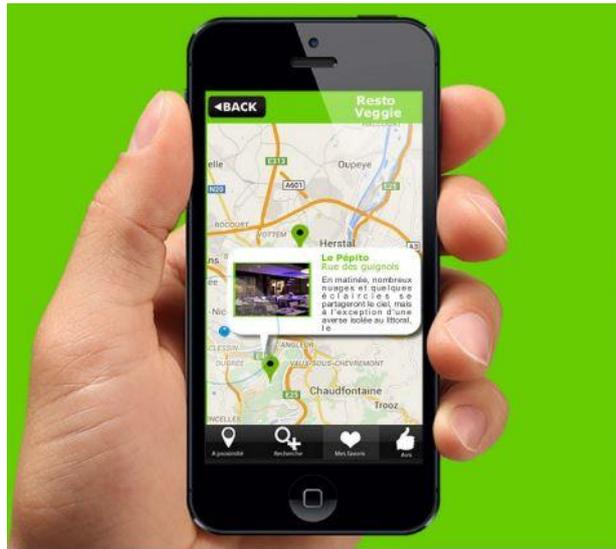
grandes villes wallonnes et à Bruxelles qui aiment la cuisine végétarienne et vont de temps en temps au restaurant. Il faudra faire un petit descriptif de ce que le restaurateur peut offrir à ses clients végés avec des petites remarques sur la déco, le service et la qualité des plats.

Vous pouvez accéder à l'application en cours d'élaboration avec ce lien

<http://manger-veggie.be/>

Responsable du projet

Guillaume guillaume@desmottes.be



Aides techniques

Laurent vegoresto@worlddomination.be

Rémy remy.beriot@gmail.com

Comment procéder pour ajouter un restaurant à la base de données.

Pour connaître le mode opératoire vous pouvez consulter ce Google doc <https://docs.google.com/document/d/1fpDS7TqbWz45E9pvLm6yzPUHVM07CKXix2hNcnftGLk/edit>





des conférences, des débats, des évènements





des ateliers



Végétik c'est aussi

Végétik Association Belgique

Pour un monde plus juste et durable végétalisons notre alimentation !

Actualité: Un jour sans viande c'est bon pour...
- la santé
- l'économie: l'œuf, le porc, le poulet...
- le climat
- l'environnement et les forêts
- lutter contre la famine

En effet, en 2050 nous serons 9,7 milliards sur la terre et nous devrions partager des ressources qui se rarifient.

En Europe nous mangeons deux fois plus de viande que de raison. Ce n'est pas sans conséquence, il y a peu, les spécialistes de l'ONU ont lancé un cri d'alarme. L'élevage intensif nécessaire à cette surconsommation de produits animaux, provoque le gaspillage des terres agricoles, le gaspillage et la pollution de l'eau potable, le gaspillage de pétrole. Il génère aussi 18% des gaz à effet de serre responsable du réchauffement climatique. Cette surconsommation a aussi des conséquences néfastes sur notre santé. La solution ? végétalisons notre alimentation ! L'objectif de l'association Végétik, est de vous y aider.

Ateliers de cuisine végétarienne
Bruxelles - Charleroi - Liège

Vous cherchez un perrain pour vous aider à végétaliser votre alimentation ?
Trouvez un Nutritionniste conseil et végétarien
Organiser une conférence ou atelier végétarisme en entreprise

3 sites sur le web

Un jour sans viande.be
vegetik.org

Agenda Recettes Aidez-nous Contactez-nous

Newsletter Avril 2015

La production de viande, une question écologique et morale urgente
COWSPIRACY

ULB 29 AVR 19h
COWSPIRACY

PREMIERE PROJECTION EN BELGIQUE FRANCOPHONE
Annulé par la presse américaine comme le prochain Blackfish, le documentaire Cowspiracy pose la question du lien entre l'écologie et la production de produits d'origine animale.

Le réalisateur, Kip Andersen, bouleversé par le film An Inconvenient Truth d'Al Gore, décide de changer son comportement : prendre des douches plutôt que des...
[Lire la suite](#)

Végétik Charleroi à l'honneur de vous inviter à son premier souper - conférence.

VEGGIE SOUPER-CONFERENCE
09 MAI 2015 / 18:30

la Conférence par Fabrice Deruelle, président de Végétik Asbl. L'alimentation végétale : une évolution majeure pour le 21ème siècle. Le souper 100% VEGAN avec option Gluten-Free sur demande sera assuré par ASBL Les Oiseaux s'entrent. Menu : Boulognais aux légumes sauce tomates cacahuètes...

[Lire la suite](#)

ATELIERS VÉGÉTARIENS
Bruxelles Charleroi Liège

Apprenez la cuisine végétarienne en vous faisant des amis.
Les cours cuisine EasyVeggie continuent !
[Lire la suite](#)

DOC
Voyage au bout de la viande (doc arte)

Il aura fallu un périple de 7 000 kilomètres à travers l'Europe pour comprendre que la viande dans nos assiettes cache des secrets peu réjouissants. Quand les supermarchés et les bouchers nous proposent des carcasses de viande, aura-t-elle buquées...

1 News letter

Visual Guide Du végétarisme
Pour une éthique alimentaire responsable et durable

Pourquoi devenir végétarien ?
De l'énergie à revendre et en pleine santé !
Impact de l'élevage et de la viande sur la santé humaine.
En pratique: trucs, astuces et recettes.

Luttons contre les élevages intensifs !
Réflexions pour...

1 Guide

Be Veggie MAGAZINE
Le magazine qui interroge notre rapport à la nature et à l'alimentation.
Pour un monde plus juste et durable: végétalisons notre alimentation!

Interview
Luo Michot, un végétarien belge qui se bat contre le braconnage.

Religion - Histoire
Et si un des idéaux de la Bible est que l'homme devienne végétarien, p.40

Doc et Nutrition
L'enfant végétarien.

Recettes
Les délices de Valéry Prost

Société
Le véganisme est une tendance forte en Allemagne

1 Magazine

Des dépliants

Nous sommes 250 millions chaque année à souffrir dans les élevages intensifs de Belgique. Nos conditions d'existence y sont indignes !

Vous aimez leur chair. Mais savez-vous comment ils vivent dans les élevages intensifs ?

Vous aimez mon lait ? Mais avez-vous pensé à nos conditions d'existence

végétalisons notre alimentation !

Pour un monde plus juste et durable Mangeons moins de viande

10 Bonnes raisons de végétaliser nos assiettes

La maltraitance dans les élevages intensifs

Aidez-nous à combattre les mauvais traitements: ils concernent 90 % des élevages en Belgique.

C'est sain, facile et...

Soutenez notre campagne Resto Veggie

Nous finalisons l'élaboration d'une application pour faciliter la vie de ceux qui veulent *Manger Veggie* au resto.

Déjà plus de 180 restaurants recensés sur notre site !

Nos équipes parcourent le pays pour sensibiliser les restaurateurs de l'intérêt de proposer une alternative végétale.



Végétik est également membre de SAFE et IEW



**SAFE FOOD
ADVOCACY EUROPE**



**INTER ENVIRONNEMENT
WALLONIE**

SAFE est une association de lobbyistes qui essaient de défendre les intérêts des consommateurs au niveau alimentaire. Elle se bat contre le TTIP, les OGM et les excès de l'industrialisation de l'agriculture et des élevages.

IEW est une fédération de 140 associations environnementales qui milite pour que les préoccupations écologiques urgentes du vingt-et-unième siècle soient enfin prises en compte au niveau de la région Wallonne et en Belgique.

Devenez Membre !

En devenant membre, vous devenez un soutien supplémentaire, plus nous serons nombreux plus nous serons efficaces et mieux entendus. Nos projets n'attendent souvent que les financements nécessaires.

Pour seulement 15 euros

Unique en Belgique la PIZZA VEGAN
Liège



Grâce à un partenariat avec notre association, le patron vous propose des Pizzas Veganes avec du fromage végétal de la société violife, le seul qui fonde parfaitement.

Pizzeria Da Filippo: Rue Puits-en-sock 113, 4020 Outremeuse tél: 04 344 34 04



Carte de membre 2015

Prénom: **Valérie**

Nom: **Monthy**

Liège



Terre mère, c'est une carte unique de petits plaisirs végétariens et bio : salades étonnantes, sandwichs bio aux légumes oubliés, des jus et smoothies du jardin, des saveurs inattendues et remise à la mode telles que les fleurs, les herbes sauvages, les herbes aromatiques. Terre mère, c'est aussi des légumes et des fruits à redécouvrir, variétés anciennes ou oubliées, tous vous offrent des saveurs originales à goûter absolument.

Rue de la Régence 21 Liège Tél: 04 221 38 05

Recevez 10 % de réduction auprès de nos partenaires

Bruxelles



Vegasme est un magasin d'alimentation et de cosmétiques VEGAN et bio à Bruxelles. En plus d'être dédié exclusivement à l'alimentation végétalienne et végétarienne, on y trouve de nombreux produits sans gluten, sans huile de palme et sans lactose 95% des produits sont d'origine biologique et nous favorisons autant que possible le local. En effet, plus de la moitié de nos fruits et légumes viennent de chez nous !
Chaussée de Waterloo 367 - 1050 Ixelles
Grâce à notre partenariat, vous recevrez 10% de réduction sur tous les produits (sauf les vins) si vous êtes membre de Végétik (présentation de carte de membre) +32 (0) 489 85 94 89).



VegAnne's Shop

Chez VegAnne's Shop nous vous proposons une gamme de produits alimentaires 100 % végétaliens. Vous trouverez également des produits sans gluten, sans lactose et sans sucre. Notre magasin se situe seulement à 5 minutes de la place Meiser et à 10 minutes du centre ville. Venez nous rendre visite!

Avenue Rogierlaan, 120 1030 Bruxelles - Brusse
Tel: +32(0) 484 061 052

Je deviens membre !

Cliquez ici