

SOYEZ VÈGE
DEVENEZ ÉCOLO
POUR SAUVER
LA PLANÈTE

Vivre vegan au quotidien : un petit guide introductif

Comment vivre vegan au quotidien ? Est-ce simple ? Comment se débrouiller ? Voici quelques petits points pratiques devant permettre de s'y retrouver.

Le plus simple est déjà de s'orienter par rapport à trois aspects principaux de la vie quotidienne : l'habillement, les cosmétiques et l'alimentation.

L'habillement

Commençons par l'habillement, qui est le plus facile : il suffit en effet de regarder l'étiquette pour en connaître les composantes. Pour les chaussures, il s'agit d'un autocollant, le cuir étant représenté par un symbole représentant une sorte de peau.

Voici les principales matières d'origine animale que l'on peut retrouver dans l'habillement, et qu'il s'agit donc de refuser : l'alpaga (ou Alpaca), l'angora, le cachemire (ou cahsmere), le cuir, le duvet et les plumes, le feutre, la fourrure, la laine, le mohair, la soie.

S'habiller vegan n'est pas difficile du tout ; il faut par contre être persévérant pour faire le tri et ne pas suivre simplement ses envies brutales de consommation. La seule difficulté est posée par les chaussures, beaucoup sont en cuir.

On a alors trois options : se rabattre sur les modèles les moins chers (aux dépens de la qualité toutefois ici, notamment pour les semelles), acheter sur internet des modèles végans comme Vegetarian Shoes (mais les prix sont vraiment très élevés), ou bien finalement de la manière la plus raisonnable, farfouiller dans les différents modèles des différentes marques (le choix étant finalement relativement grand).

Pour pousser le détail jusqu'au bout, certaines marques placent leur logo sur un morceau de cuir (par exemple au dos des jeans) et il convient naturellement de les enlever le cas échéant.

Les cosmétiques

Des trois aspects de la vie quotidienne, les cosmétiques représentent l'aspect le plus contraignant, même si avec la multiplication des magasins bios les éventuelles difficultés sont de plus en plus aisément surmontables.

Il faut en effet connaître la plupart du temps au préalable les marques qui ne testent pas et ne contiennent pas de produits d'origine animale. Dans d'autres pays, cela peut être plus simple et il peut être marqué « vegan » sur le produit (comme les produits vegans de la marque allemande Alverde).

Néanmoins, en France, cela reste très rare. Il faut soit connaître la liste des marques, soit chercher une mention du type "Non testé sur les animaux" en étant ici très prudent car la mention "Produit fini non testé sur les animaux" signifie qu'il y a eu des tests au départ du processus industriel.

Il faut donc qu'il y ait marqué que le produit n'a pas été testé (et pas simplement le "produit fini") et regarder en plus la liste des ingrédients. Un produit non testé peut ne pas être vegan: voilà un problème...

Voici donc une petite liste des marques dont les produits ne sont pas testés et donc certains sont vegans. Cette liste a été mise à jour fin août 2010.

Pour les produits d'entretien :

- [Almacabio](#)
- [Bio-Sorelia](#)
- [Body Nature](#)
- [Douce Nature](#)
- [Fleur des Muges](#)
-
- [Franchim](#)
- [Lerutan](#)
-

Pour les cosmétiques:

- [Agelys, Arubix, B comme bio; Elina Paris, Encetherapy, Placentor](#)
- [Allo' Nature](#)
- [Argiletz](#)
- [Aromastrati](#)
- [Bio aromes](#)
- [Biokosma](#)
- [Body Nature](#)
- [Callyopé](#)
- [Cattier](#)
- [Centifolia](#)
- [Ciel d'azur](#)
- [Clairjoie](#)

- [Comptoir provençal des argiles, Naturado](#)
- [Cosmo naturel](#)
- [Couleur caramel](#)
- [Dermaclay, Eumadis, Mosqueta's](#)
- [Doux me](#)
- [Dr Hauschka](#)
- [Eco cosmetics](#)
- [Fleur des Mauges](#)
- [Florame](#)
- [Herbes et traditions, Lakhsmi](#)
- [Holistica](#)
- [Paltz](#)
- [Kibio](#)
- [Douce angevines](#)
- [Logona](#)
- [Lush](#)
- [Melvita](#)
- [Nacriderm](#)
- [Naturetis](#)
- [Phyt's](#)
- [Pur aloé](#)
- [Sante](#)
- [Serayet-Wyld](#)
- [Weleda](#)

Petit rappel donc :

HABILLEMENT

Regarder l'étiquette et boycotter les produits d'origine animale, qui sont principalement l'alpaga (ou Alpaca), l'angora, le cachemire (ou cahsmere), le cuir, le duvet et les plumes, le feutre, la fourrure, la laine, le mohair, la soie.

COSMETIQUES

Regarder ce qui est marqué sur l'emballage: d'un côté les ingrédients, de l'autre que soit mentionné "produit non testé sur les animaux".

L'alimentation

L'alimentation végétane est très riche et très diversifiée, contrairement au discours dominant. Car le discours dominant ne recherche pas la créativité, mais la consommation de produits apportant le plus de

bénéfices.

Ainsi, les supermarchés ne sont pas encore remplis de produits vegans. Il faut donc s'astreindre à une certaine discipline consistant à regarder la liste des ingrédients. Néanmoins, ce qu'on perd d'un côté - une sorte de facilité toute fictive en fait - on le gagne de l'autre : on a une alimentation éthique, diversifiée, saine.

Parlons déjà de ce qu'il faut refuser de prime abord. Être vegan c'est refuser les produits laitiers, les morceaux d'animaux morts (la "viande"), les poissons, les oeufs, les crustacés, le miel.

Ces "produits" sont faciles à reconnaître. Toutefois, de nombreux produits industriels utilisent des produits d'origine animale sans que cela soit visible de prime abord (comme les bonbons haribos par exemple, composés de gélatine). Il faut ainsi connaître le principe des additifs alimentaires - nous en parlerons tout à la fin car c'est relativement secondaire.

Une fois ces produits d'origine animale évités, que reste-il ? En fait un choix immense. Pour connaître ce choix il faut s'intéresser aux fruits et aux légumes bien entendu, mais également:

-aux céréales : le maïs, le blé, l'épeautre, l'avoine, le riz, le quinoa, le millet, le kamut, l'orge, le sarrasin, le sorgho..

-aux légumineuses : la lentille, l'arachide, le soja, la luzerne, le trèfle, le lupin, le haricot...

C'est en effet l'association céréales-légumineuses qui apporte les acides aminés essentiels. Pour une alimentation vegane correcte et ne pas avoir de carences en protéines, il faut absolument comprendre le principe de cette association pratiquée par l'humanité sur tous les continents (comme par exemple avec le couscous originel).

Quand le corps assimile des acides aminés, c'est en effet l'acide aminé le plus faible qui va décider du niveau d'assimilation. La combinaison céréales-légumineuses permet de contourner cet obstacle.

Voici des exemples de combinaison (dans la proportion de $\frac{3}{4}$ de céréales pour $\frac{1}{4}$ de légumineuses):

- maïs + haricot
- froment / couscous + pois chiche
- petit épeautre + pois
- riz + lentille
- avoine + pois
- millet / sorgho + haricot
- riz + soja /mungo

A cette « combinaison magique » on ajoutera de la vitamine C, afin de faciliter l'assimilation du fer (à l'opposé il faut éviter de boire du thé ou du café quand on mange).

Voici également d'autres éléments à prendre en compte :

*** pour la riboflavine / vitamine B2, on peut consommer les asperges, les bananes, les haricots, les brocolis, les figues, le chou frisé, les lentilles, les petits pois, les graines, le sésame (Tahin), les patates douces, le tofu, le tempeh, les germes de blé, et les pains enrichis....

*** le niveau de vitamine D dépend de l'exposition au soleil (pour avoir un ordre de grandeur : en été, pour les personnes à la peau claire, il faut exposer le visage, les mains et les avant-bras au moins 15 minutes chaque jour).

*** en ce qui concerne le calcium, on peut s'orienter vers le chou chinois de type Bok Choy, le brocoli, le chou chinois, le chou, le gombo, le navet vert, le tofu, les épinards, les amandes...

*** les besoins en vitamine A peuvent être satisfaits par la consommation de trois portions par jour de légumes jaunes ou oranges, des végétaux à feuilles vertes, ou des fruits riches en bêta-carotène (abricots, melon, mangue, citrouille).... La cuisson augmente l'assimilation du bêta-carotène, ainsi que le fait d'ajouter de faibles quantités de graisse à la préparation. Couper en tranches et réduire en purée les végétaux pourrait aussi accroître la biodisponibilité du bêta-carotène.

*** POUR LA VITAMINE B12 : elle est essentielle mais il n'existe pas de position scientifique claire à ce sujet. Dans le doute et vue son importance, toute personne vegan depuis au moins quatre ans doit se compléter en vitamine B12 !!!

L'assimilation de vitamine B12 est elle-même sujette à débat scientifique. La meilleure option est de consommer la « Veg1 », consistant en des pastilles à croquer.

ltd

ltd

FRUITS

		Vitamines												Oligo-Éléments																		
	Calories	Fibres	A	B1	B2	B3	B5	B6	B8	B9	B11	B12	C	D	E	F	K	CALCIUM	CUIVRE	FER	FLUOR	GERMANIUM	IODE	MAGNESIUM	MANGANESE	MOLYBDENE	POTASSIUM	PHOSPHORE	SELENIUM	SOUFRE	VANADIUM	ZINC
Élément présent dans tout fruit		X		X		X		X					X																X			
Abricot	50																															
Aîrelle	35																															
Amande	634																															
Ananas	51																															
Avocat	200																															
Banane	94																															
Cassis	54																															
Cerise	57																															
Châtaigne	207																															
Citron	35																															
Coing	44																															
Datte	316																															
Figue																																
Figue sèche																																
Fraise	36																															
Framboise	44																															
Goyave	50																															
Grenade	32																															
Groseille	48																															
Kaki																																
Kiwi	85																															
Litchi	70																															
Mandarine	43																															
Mangue																																
Melon	65																															
Mûre																																
Myrtille	41																															
Néfle																																
Noisette	657																															
Noix	677																															
Noix du Brésil	682																															
Orange	45																															
Olive	216																															
Pamplemousse	41																															
Pastèque	67																															
Pêche	50																															
Pomme	57																															
Poire	62																															
Prune	50																															
Pruneau	290																															

■ ≈ 100% des besoins/100g ■ ≈ 10% des besoins /100g ■ Faible quantité ■ Absence ou défaut de données

Pour finir parlons des additifs alimentaires. Il s'agit des colorants, des conservateurs, des anti-oxydants, des émulsifiants, des stabilisants et des révélateurs de goût.

Certains sont vegans, d'autres pas. Et il y en a beaucoup : il existe en Europe 827 additifs et quelques milliers d'arômes autorisés (aux États-Unis, près de 3 000 additifs sont recensés). C'est donc un casse-tête, car ceux-ci sont en effet mentionnés, mais soit sous leur nom scientifique, soit par un code: ce sont les fameux E (pour Europe) suivi de trois chiffres (de 100 à 927).

L'alternative est donc : soit éviter les produits ayant des additifs (ce qui n'est pas nécessairement mauvais vu leur dimension parfois nocive pour la santé), soit avoir la liste sur soi lors des achats.

Voici la liste des additifs qui sont vegans; les autres sont à considérer comme ne l'étant pas, ou bien possiblement pas; toutefois nous rappelons que les listes diffèrent parfois, en raison de l'opacité de l'industrie et de la difficulté à connaître exactement les composants ou le processus de fabrication.

Nous vous engageons donc plutôt à éviter les additifs (et à privilégier le bio quand on peut), et à vérifier selon différentes sources pour être vraiment sûr, même si le degré de certitude est à relativiser. Attention ici aux sites religieux, dont les critères ne sont pas vegan: par exemple un additif issu de l'utilisation de matières d'origine animale interdite par une religion pourra être considéré comme sans rapport avec les matières d'origine animale en question...

- E100 • E100i • E100ii • E102 • E104
- E107 • E110 • E122 • E123 • E124
- E127 • E129 • E131 • E132 • E133
- E140 • E141 • E141i • E141ii • E142
- E150a • E150b • E150c • E150d • E151
- E160a • E160ai • E160aii • E160aiii • E160aiv
- E160b • E160bi • E160bii • E160c • E160d
- E160di • E160dii • E160diii • E160e • E160f
- E161 • E161a • E161d • E161e • E161f
- E161h • E161hii • E161j • E162 • E163
- E163ii • E163iii • E163iv • E163v • E171
- E172 • E172i • E172ii • E172iii • E173
- E174 • E175 • E180 • E181 • E200
- E201 • E202 • E210 • E211 • E214
- E215 • E218 • E219 • E220 • E221
- E222 • E223 • E224 • E226 • E228
- E230 • E242 • E249 • E250 • E251
- E260 • E261 • E261i • E261ii • E262

FEDERATION FRANCAISE DE LA PROTECTION ANIMALE

Déclarée à la Direction Départementale de la Cohésion Sociale de Beauvais Oise

Sous le numéro : W453001409 - SIRET : 749 869 954 00026

Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser à secretariat@ffpanimale.fr

- E262i • E262ii • E263 • E280 • E281
- E283 • E284 • E285 • E290 • E296
- E297 • E300 • E301 • E303 • E306
- E307 • E307a • E307b • E307c • E308
- E309 • E310 • E311 • E312 • E314
- E315 • E316 • E319 • E320 • E321
- E330 • E331 • E331i • E331ii • E331iii
- E332 • E332i • E332ii • E333i • E333ii
- E333iii • E334 • E335 • E335i • E335ii
- E336 • E336i • E336ii • E337 • E338
- E339 • E339i • E339ii • E339iii • E340
- E340i • E340ii • E340iii • E341 • E343
- E343i • E343ii • E343iii • E350 • E350i
- E350ii • E351 • E351i • E351ii • E352
- E352i • E352ii • E353 • E354 • E355
- E356 • E357 • E363 • E375 • E380
- E385 • E386 • E388 • E400 • E401
- E402 • E403 • E405 • E406 • E407

FEDERATION FRANCAISE DE LA PROTECTION ANIMALE

Déclarée à la Direction Départementale de la Cohésion Sociale de Beauvais Oise

Sous le numéro : W453001409 - SIRET : 749 869 954 00026

Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser à secretariat@ffpanimale.fr

- E407a • E408 • E410 • E411 • E412
- E413 • E414 • E415 • E416 • E417
- E418 • E420 • E420i • E420ii • E421
- E425 • E426 • E440 • E440a • E440b
- E444 • E445 • E450 • E450i • E450ii
- E450iii • E450iv • E450v • E450vi • E450vii
- E450viii • E451 • E451i • E451ii • E452
- E452i • E452ii • E452iii • E452iii • E452iv
- E452v • E452vi • E460 • E460i • E460ii
- E461 • E462 • E463 • E464 • E465
- E466 • E468 • E469 • E480 • E500
- E500i • E500ii • E500iii • E501 • E501i
- E501ii • E503 • E503i • E503ii • E504
- E504i • E504ii • E507 • E508 • E509
- E511 • E512 • E513 • E514 • E515
- E516 • E520 • E521 • E522 • E523
- E524 • E525 • E526 • E527 • E528
- E529 • E530 • E535 • E536 • E538

FEDERATION FRANCAISE DE LA PROTECTION ANIMALE

Déclarée à la Direction Départementale de la Cohésion Sociale de Beauvais Oise

Sous le numéro : W453001409 - SIRET : 749 869 954 00026

Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser à secretariat@ffpanimale.fr

- E540
- E541
- E541i
- E541ii
- E550
- E551
- E552
- E553
- E553i
- E553ii
- E553iii
- E554
- E555
- E556
- E557
- E559
- E574
- E575
- E576
- E577
- E578
- E579
- E586
- E620
- E621
- E622
- E623
- E624
- E625
- E650
- E900
- E900a
- E900b
- E902
- E903
- E905
- E905a
- E905b
- E905c
- E905ci
- E905cii
- E905d
- E905e
- E905f
- E905g
- E914
- E927b
- E938
- E939
- E941
- E942
- E943a
- E943b
- E944
- E948
- E949
- E950
- E952
- E952i
- E952ii
- E952iii
- E952iv
- E953
- E954
- E954i
- E954ii
- E954iii
- E954iv
- E955
- E957
- E959
- E962
- E965
- E965i
- E965ii
- E967
- E968
- E999
- E999i
- E999ii
- E1103
- E1200
- E1201
- E1202
- E1204
- E1404
- E1410
- E1412
- E1413
- E1414

FEDERATION FRANCAISE DE LA PROTECTION ANIMALE

Déclarée à la Direction Départementale de la Cohésion Sociale de Beauvais Oise

Sous le numéro : W453001409 - SIRET : 749 869 954 00026

Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser à secretariat@ffpanimale.fr

- E1420
- E1422
- E1440
- E1442
- E1450
- E1452
- E1505
- E1517
- E1518
- E1520

Merci de nous avoir lu.

Sylvain DUMONT AMREIN

