



### INFOS

◆ « L'amande douce (et non l'amande amère) est un fruit sec très calorique (575 cal pour 100 g). Il faut dire qu'elle est très riche en lipides (50 % d'huile et d'acides gras). Il ne faut donc pas en abuser, surtout lorsqu'elle est présentée sous forme de pâte d'amande, qui contient aussi du sucre. Cependant l'amande offre aussi de **grands bienfaits**. Elle est très riche en fibres et en vitamine et minéraux (magnésium, cuivre, phosphore, fer, zinc, vitamine B2, vitamine E, acide folique, etc.). Et enfin, l'amande a la particularité d'apporter beaucoup de protéines végétales avec près de 20 g de protéines par 100 g soit presque autant que de la viande ou un yaourt, ce qui en fait une **alliée de choix** pour les **végétariens**. [...] Par ailleurs, l'amande est riche en phytostérols et s'oppose donc au cholestérol ; elle contient aussi beaucoup de vitamine E, qui est antioxydante et aide l'organisme à lutter contre le processus inflammatoire et cancérogène, et le vieillissement. Grâce à sa teneur en fibres, l'amande aide à normaliser le transit intestinal et entraîne un effet rassasiant rapide.[...] »



◆ La **diverticulose** est la formation de diverticules sur la paroi du côlon. [...] Ces diverticules sont de petites poches sur la muqueuse qui tapisse l'intérieur du gros intestin. [...] Elle touche essentiellement les pays européens et les États-Unis, est très peu fréquente en Asie et en Afrique. L'alimentation pauvre en fibres et riche en viande des premiers semble être l'un des facteurs de cette différence. **Les végétariens ont d'ailleurs un risque divisé par trois d'avoir une diverticulose.**

### RENDEZ-VOUS

◆ **Dîner végétarien à Tours le vendredi 7 mars**, au restaurant

libanais **Sidon**, 112 rue Édouard Vaillant, à 19 h 30. **Françoise** : [contact@degenne.fr](mailto:contact@degenne.fr)



◆ **Cours de cuisine-santé bio-végétarienne le samedi 8 mars à Clarens (65)**, de 10 h à 14 h. Au fil des ateliers, nous apprendrons à utiliser les légumes, les fruits, les céréales complètes, les huiles de 1<sup>ère</sup> pression à froid, les légumineuses, les oléagineux, les graines germées, les algues, le quinoa, la spiruline, le germe de blé... **Recettes faciles**. Nous dégusterons dans la convivialité et la simplicité les plats préparés ensemble. Tarif : 20 €/adhérent (repas inclus). **Renseignements** : 05.62.39.16.24. « **Les Ateliers du Bien-être** » Site Internet en cours de création : [www.ateliers-bien-etre.fr](http://www.ateliers-bien-etre.fr)

◆ **Thierry**, délégué **AVF**, tiendra une **table d'informations** sur le **végétarisme** au magasin « Bio Auvergne », 8 rue Niel à Clermont-Ferrand, le **samedi 15 mars**. **Thierry** : [tblancheton@aol.com](mailto:tblancheton@aol.com)

◆ **Journée Sans Viande à Toulouse**, le **samedi 15 mars**. AnimalAmnistie sera de 14 h à 19 h, rue Alsace Lorraine devant le magasin Virgin. Distributions de tracts, table d'information sur les élevages industriels, la production de lait, et des dégustations. <http://animalamnistie.free.fr/>

◆ À l'occasion de la **Journée Sans Viande**, un repas est organisé au restaurant **Saveurs Végét'Halles**, 41 rue des Bourbonnais, 75001 **Paris**, jeudi **20 mars** à partir de 20 h. **Emmanuel** : <http://info.restovege.fr>

◆ Les **discussions** de l'**Union Végétarienne Européenne** auront lieu à **Preda**, dans les **Alpes suisses**, du **jeudi 1<sup>er</sup> mai au dimanche 4 mai 2008**. Le thème est « **Végétarisme, le bien-être ultime de l'animal** ». Toutes les informations sont sur :

[www.euroveg.eu/lang/en/events/evutalks/2008.php](http://www.euroveg.eu/lang/en/events/evutalks/2008.php)

### ANNONCES

◆ Cherche à louer chambre dans **environnement végétarien** pour 2 personnes à Paris, avec accès à la cuisine (ou studio). Du 27 avril au 13 mai 2008. **Marjolaine** : [vegetarisme@hotmail.com](mailto:vegetarisme@hotmail.com)

◆ Jeune homme de 24 ans, **végétarien** depuis plus de 6 ans déjà, aimerait **rencontrer** d'autres personnes végétariennes passionnées par **les animaux**. Vers Liège. **Mikael** : [micky090284@hotmail.com](mailto:micky090284@hotmail.com)

◆ Je **cherche un petit appart** sur Paris/R.P. pour 520 euros CC maximum. Je suis **végétalienne**, non fumeuse et fonctionnaire. **Stéphanie** : [sbezés@admin.in2p3.fr](mailto:sbezés@admin.in2p3.fr)

◆ Je vis depuis un peu plus d'un an dans les **Alpes de Haute-Provence**. Je souhaite m'installer en bio pour produire légumes, plantes médicinales et aromatiques, confitures... **Végétarienne** depuis une dizaine d'années, et mon fils depuis sa naissance, j'aimerais rencontrer des végétariens et/ou végétaliens, afin de partager des moments, repas, discussions... et plus. **Céline** : [gaia-inca@hotmail.fr](mailto:gaia-inca@hotmail.fr)

◆ Recherchons **cuisinier ovo-lacto-végétarien** expérimenté, du 30 avril au 4 mai et du 4 juillet au 31 août 2008, pour repas midi et soir d'environ 60 personnes. (avec aide). **Juliette** : 03.85.60.40.37 ou [Secrétariat@terre-du-ciel.fr](mailto:Secrétariat@terre-du-ciel.fr)

### CINÉMA

◆ **Le Voyage à Panama**, film d'animation pour tous les enfants sages, à partir de 3 ans. Sortie en France le 20 février 2008. Ce « Voyage à Panama » conduit deux jeunes amis (végétariens), petit tigre et petit ours, à s'ouvrir au monde et à ses richesses, avant de se rendre à l'évidence que rien n'est si bon que de cultiver son jardin. Film d'animation allemand de **Martin Otrevel**. (1 h 10.)

