



### INFO

◆ **Claude Aubert** fait le point sur le lien entre **agriculture et réchauffement climatique** quelques jours après un colloque international [...]. [...] **Il faut donc consommer moins de viande ?** « En France chaque habitant consomme environ 100 kg de viande par an. Dans les pays pauvres, ce sont moins de 10 kg. Les Chinois ont multiplié par trois leur consommation en 20 ans et atteignent aujourd'hui les 50 kg. Les projections de la FAO sont terrifiantes. Notre apport de protéines est aujourd'hui à ¾ d'origine animale et ¼ d'origine végétale : il y a un siècle, c'était l'envers. **Il faut revenir à une alimentation à base de légumes, de céréales et de légumineuses.** Les légumes secs (haricots, pois chiches, pois cassés) contiennent **autant de protéines que la viande et le poisson.** Non seulement c'est bon pour la planète, mais aussi pour notre propre santé. [...] »

*Claude Aubert est l'auteur avec N. Le Berre de « Faut-il être végétarien ? Pour la santé et la planète », Ed. Terre Vivante.*

Source :

<http://www.metrofrance.com/x/metro/2008/04/29/v1RgllponagMs/index.xml>



### RENDEZ-VOUS

◆ **Vendredi 6 juin**, à partir de 19 h au restaurant « **Végét'Halles** », 41 rue des Bourdonnais, Paris 1<sup>er</sup>, **repas végétarien.** Réservation OBLIGATOIRE, 30 personnes maxi. **Emmanuel** : [www.restovege.fr](http://www.restovege.fr)

◆ Le capitaine **Paul Watson** sera à **Paris le samedi 7 juin** pour une conférence à 14 h 30 dans l'amphithéâtre 55 de la Faculté des Sciences de l'université de Jussieu (Paris 6), métro Jussieu. La conférence sera suivie d'un **buffet végétarien** informel où le capitaine Watson se prêtera au jeu des questions. **Entrée libre.** L'équipe de **Sea Shepherd France** vous attend !

◆ Un **pique-nique végétarien** est prévu **samedi 7 juin** à partir de 11 h 00 à **Puyricard (13)**. **Manue** : [fablabla@yahoo.com](mailto:fablabla@yahoo.com), déléguée AVF

◆ À **Mûr-Érigné (49)** **Stand d'information sur le végétarisme les 7 et 8 juin** au salon **Fête bio.** **Isabelle**, déléguée AVF : [i.db@orange.fr](mailto:i.db@orange.fr)

◆ **Pique-nique végétarien** le dimanche **8 juin** à **Arradon (56)** à 12 h à l'aire de pique-nique de l'espace naturel Gravellic près de Pen er Men. Chacun apporte un plat. **Ugo** : [veg56@voila.fr](mailto:veg56@voila.fr)



◆ À **Nantes (44)**, **repas-débat le samedi 14 juin** sur le thème : « Printemps bio... **tout le monde pourrait-il manger bio pour le même prix ?** » à 12 h 30 à **l'Île verte**, restaurant végétarien, rue Siméon Foucault. Sur réservation uniquement. **Isabelle**, déléguée AVF : [i.db@orange.fr](mailto:i.db@orange.fr)

◆ **Stand d'information végétarisme les 14 et 15 juin** dans le Parc de Cimiez, à **Nice**, dans le cadre du Festival mondial de la Terre. **Viviane** : [viviane.nervo@orange.fr](mailto:viviane.nervo@orange.fr) correspondante AVF

◆ **Pique-nique végétarien** et après-midi jeux de société, dimanche **22 juin** à 13 h, au **Parc Montsouris**, sur la pelouse qui borde l'allée de la Mire (à 2 mn du RER B « Cité Universitaire »). Chaque participant apporte une **spécialité végétarienne** et, éventuellement, un jeu qu'il aime particulièrement. (Pour les plats contenant des œufs et/ou du lait, utilisons des produits de **l'agriculture biologique** pour dire non aux élevages concentrationnaires). **Elodie** : [elodvb@yahoo.fr](mailto:elodvb@yahoo.fr)

◆ **Pique-nique végétarien** le dimanche **22 juin** à **Chinon (37)**. Nous ferons un buffet avec les plats apportés et **il fera beau.** **Nicolas** : [nbelet@wanadoo.fr](mailto:nbelet@wanadoo.fr)

◆ **Cours de cuisine-santé bio-végétarienne le lundi 30 juin et samedi 5 juillet** à **Clarens (65)**, de 10 h à 14 h, sur le thème de la « **cuisine revitalisante** ». Nous dégusterons dans la convivialité et la simplicité les plats préparés ensemble. **Renseignements** :

05.62.39.16.24. « **Les Ateliers du Bien-être** » Site en cours de création : [www.ateliers-bien-etre.fr](http://www.ateliers-bien-etre.fr)

### ANNONCES

◆ Près de **Chinon (37)**, **louons gîte pour 4 personnes**, au milieu d'un **verger de pommiers**. 6 000 m<sup>2</sup> de terrain et possibilité d'utiliser la **piscine**. Gares SNCF proches. **Nombreuses balades** en vélo, à pied ou en voiture (**châteaux de la Loire**, villages). Pour la première location, nous souhaitons des personnes ayant des centres d'intérêt proches (**végétarisme, écologie, nature, ...**). **Nicolas** : 02.47.58.07.81 ou [nbelet@wanadoo.fr](mailto:nbelet@wanadoo.fr)

◆ Cherchons une **personne végété, bénévole**, (sans drogue) qui pourrait venir **garder les animaux** dans notre **refuge de vaches et poules sauvées de l'abattoir** quand, nous ne pouvons pas assurer une présence (cela n'est arrivé qu'une fois). Le site est **écologique et très joli**, au nord de la **Mayenne**. Le soin aux animaux prend environ 20 minutes par jour. **Tourisme possible.** Toute autre **aide est la bienvenue** aussi ! **Laura** [laura.rennes@hotmail.fr](mailto:laura.rennes@hotmail.fr)

◆ **Maman végétarienne** cherche à se lier avec d'autres mamans ou futurs parents végétariens ou végétaliens pour échanger et **partager** des sorties, repas et activisme pouvant faire avancer notre cause et contre la surconsommation des produits laitiers. **Nathalie** : [gothika.aie@hotmail.fr](mailto:gothika.aie@hotmail.fr)

### BONNE ADRESSE

#### Bollywood Boulevard

28 rue Candolle à Montpellier

Tél. 04.67.66.76.18

Restaurant bio-végétarien

« ... un régal pour les papilles, un très bon rapport qualité/prix et de très bons plats. »