



Un jour par semaine peut changer le monde



“Meat Free Monday (Lundi Végé) vise à sensibiliser le public aux répercussions de la consommation de viande sur l’environnement, à encourager l’action pour préserver le climat, à économiser les ressources naturelles les plus précieuses, et à améliorer sa santé, en se passant de viande au moins un jour par semaine. C’est si simple ... Rejoignez-nous!”
Paul, Mary & Stella McCartney

**Pour participer, consultez
le site meatfreemondays.com**

Réduire notre consommation de viande est un moyen simple et efficace pour préserver la planète et notre avenir

- Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), l'élevage est "l'une des deux ou trois causes principales liées aux problèmes environnementaux les plus graves, que ce soit au niveau local ou mondial".
- 33% des récoltes céréalières mondiales, 97% de la culture mondiale du soja et 30% des terres dans le monde sont consacrées à l'élevage ou à la production d'aliments directement destinés aux animaux d'élevage.
- Avec la quantité d'eau nécessaire pour produire un hamburger de bœuf, il serait possible de produire 15 hamburgers végétariens.
- Chaque heure, en forêt amazonienne, l'équivalent de cent terrains de football disparaît pour faire place aux pâturages et aux cultures destinés à l'élevage.

Ensemble, nous pouvons changer les choses

Selon le Groupe d'experts Intergouvernemental sur l'Évolution du Climat (GIEC), nous devons réduire les émissions de gaz à effet de serre de 80% d'ici 2050 pour avoir une chance d'éviter un changement climatique irréversible.

Renoncer à la viande une fois par semaine permet de réduire votre empreinte écologique annuelle autant que si vous n'utilisiez pas votre voiture pendant un mois ! Le Lundi Végé* est un acte simple qui peut faire toute la différence.

C'est sain, c'est bon et c'est facile!

Pour réduire votre apport en graisses saturées et être en meilleure santé, il suffit d'adopter une alimentation végétarienne, même un seul jour par semaine.

Que vous participiez seul(e), en famille, au travail ou à l'école, nous pouvons vous aider.

Pour cuisiner végétarien le lundi, vous pouvez vous inspirer de *Meat Free Monday Cookbook*, un superbe recueil qui propose 312 recettes (6 recettes au choix pour chaque lundi de l'année), dont certaines ont été élaborées par des chefs et des célébrités, tels que Kevin Spacey, Woody Harrelson, Pink, Bruno Loubet, Pamela Anderson et Vivienne Westwood.



Pour accéder aux recettes gratuites, conseils et actus, ou pour acheter le livre de recettes:

Consultez le site meatfreemondays.com

Suivez-nous sur twitter.com/meatfreemondays

Retrouvez-nous sur facebook.com/supportmfm

Suivez-nous sur instagram.com/meatfreemondays

* Végé = végétarien. Que ce soit le lundi ou un autre jour, oubliez juste la viande au moins un jour par semaine!