



## Réflexions...

Aujourd'hui, on associe souvent la nourriture à traditions et plaisir. C'est évidemment le cas mais faut-il se rappeler quand même que manger, c'est avant tout apporter à son organisme les bons nutriments dont il a besoin pour vivre ?

Or, la consommation de plats préparés, de produits animaux issus de l'élevage industriel (qui représentent près de 90% de ce que nous retrouvons dans nos supermarchés), de produits ultra-transformés – devenus la base des repas de la plupart des gens, ne peut qu'affecter négativement notre santé.



## Réflexions...

Savez-vous qu'en France, en 2015 (aujourd'hui, ça doit être supérieur...), 514 tonnes d'antibiotiques ont été administrés aux animaux d'élevage ?

L'usage excessif de ces médicaments génère ce qu'on appelle l'antibiorésistance et le décès de 25 000 personnes chaque année en Europe...



# Réflexions...

De plus, la consommation de produits animaux augmente le risque de développer certaines maladies graves et chroniques...

Plus de 800 études ont mis en avant le lien entre la consommation de viande rouge ainsi que la charcuterie et le risque de développer un cancer.

En consommant 100g de viande rouge par jour, vous augmentez de 17% vos chances de développer un cancer.

En consommant 50g de viande transformée (charcuterie, saucisses, haché,...) par jour, de 18%.

De plus, vous accroissez le risque de prise de poids, de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires...