

Merci d'accueillir le conférencier national Gary Yourofsky.

Bonjour à tous, mon nom est Gary Yourofsky. S'il vous plaît prenez un moment, écrivez mon adresse de messagerie et l'adresse de mon site internet au cas où vous voudriez me contacter plus tard.

Aujourd'hui nous allons parler des victimes les plus oubliées au monde: Les animaux. Et de la plus vieille et de la plus forte des dépendances : La viande. Aujourd'hui je vais défier vos croyances, donc certaines parties de mon discours seront intenses, permettez-moi de commencer avec une courte déclaration : Je ne suis pas ici pour être votre ennemi. Les points de vue exprimés aujourd'hui ne reflètent pas nécessairement ceux de votre professeur ou de cette institution. Je ne suis pas ici pour vous éloigner de votre religion. Aucune religion n'a pour mandat de vous faire manger de la viande ! La règle d'or dit : « Ne faites pas aux autres ce que vous n'aimeriez pas que l'on vous fasse », les animaux étant qualifiés « d'autres » ! Et « tu -ne-tueras-point » ! Les quatre mots les plus importants, et cependant, les plus ignorés dans tous les enseignements religieux. Il n'y a pas d'astérisque à côté de ces commandements qui dit : « Sauf ceux qui marchent sur quatre pattes et qui ont de la fourrure, des plumes, des cornes, des becs ou des branchies. » Vous pouvez garder vos amis, vos idées politiques et votre patriotisme, continuez à regarder votre émission favorite et écouter votre musique préférée, même si c'est Ted Nugent (voir Wikipédia).

Je ferai quelques commentaires sarcastiques mais néanmoins véridiques pendant mon discours. S'il vous plaît, n'ayez pas peur de rire quand je suis sarcastique. Mais ne riez pas pendant les parties sérieuses. Je vais parler pendant à peu près 65 à 70 minutes, mais je ferai une partie « questions-réponses », après pendant environ une demi-heure, alors gardez vos questions jusqu'à ce moment-là. Entre temps, j'ai quelques questions rhétoriques pour vous. Est-ce que la possession d'esclaves, les victimes, le profit, la domination, sont-ils exclusifs à la race humaine ? Est-ce que les noirs, les juifs, les femmes et les enfants ont été les seules victimes de ces atrocités ? Aucune vache ne subit-elle l'esclavage ? Et les cochons, les poulets, les dindes, les poissons, les moutons ? S'ils ne sont pas asservis, alors que sont-ils ? Libres ? L'esclavage peut-il avoir d'autres victimes qui ne soient ni humaines ni animales ? Les océans, les forêts et la terre elle-même ne sont-ils pas aussi devenus les victimes de la possession ? Et qu'en est-il des abattoirs ? Une maison pour abattre... Abattoir. Pensez-vous vraiment qu'un « abattage humain existe » ? Quelle est exactement votre définition de « humain » ? Mis à part les abus psychologiques et physiques, la torture, le démembrement et le meurtre, que croyez-vous que les animaux subissent dans les abattoirs ? Pensez-vous qu'ils se font masser le ventre et qu'on leur caresse l'arrière-train ? Et si vous pensez qu'il existe vraiment des « abattages humains », je suis curieux, est-ce que vous pensez qu'il y a aussi des viols « humains » ? Des attentats à la pudeur envers les enfants « humains » ? De l'esclavage « humain » ? Et pourquoi pas un holocauste « humain » ? En fait, quelle est votre définition d'un holocauste ? Est-ce le massacre d'êtres humains vivants, ou tout simplement le massacre d'être innocents ? Je croyais que c'était celui d'innocents... Ce qui nous amène au plus grand holocauste de tous les temps.

Chaque année aux Etats-Unis, sans pitié on assassine 10 milliards d'animaux terrestres et 18 milliards d'animaux maritimes. Pas pour la santé, la survie, la subsistance ou l'auto-défense. Les gens mangent de la viande, du fromage, du lait et des œufs pour quatre raisons : Habitude, tradition, commodité, goût. Je voudrais définir un mot qui peut sembler nouveau pour certains d'entre vous, le mot « végétalien » c'est là en haut, sur l'écran : V-E-G-A-N. Les végétaliens, comme les végétariens, ne consomment aucune viande animale, ils ne mangent pas les animaux terrestre, ni maritimes. Les végétaliens, contrairement aux végétariens, s'abstiennent aussi de manger du fromage, du lait, des œufs, du miel ou tout autre produit animalier, quel qu'il soit. Nous ne portons pas non plus la peau des animaux, pas de fourrure, de laine, de cuir, de soie ou de duvet. Maintenant, je voudrais que vous sachiez tous que je n'ai pas été élevé en tant que végétalien. J'ai mangé de la viande, du fromage, du lait et des œufs pendant à peu près 25 ans. J'ai porté des chaussures, des ceintures et des manteaux en cuir comme tout le monde. En fait, il y a environ 20 ans de ça j'avais même un manteau de fourrure. Inutile de dire que je comprends votre style de vie, il a aussi été le mien. Et pour les gens impliqués dans la politique... Eliminons ça tout de suite. Je ne suis pas un démocrate, un anarchiste, ou une sorte de hippie avec une garde-robe remplie de vêtements teints des années 70, je ne suis pas républicain, ni socialiste, ni fasciste. Je suis un activiste. La racine du mot est « actif » J'ai été banni d'un moins 5 pays et arrêté 13 fois, pour des actes aléatoires de bonté et de compassion, au nom de mes frères et sœurs animaux. Si vous voulez en savoir plus, allez voir mon site web. Et aujourd'hui, j'aimerais tant vous donner une chance de vraiment faire quelque chose

et de vous impliquer. Parce que je comprends que beaucoup de gens veulent être impliqués, vraiment je le comprends. Mais mettre un autocollant « vivons ensemble » sur la vitre arrière de sa voiture, porter un bracelet « que ferait Jésus ? », ou un t-shirt arborant un « Paix, Amour et Rayon de soleil » ce n'est pas « être impliqué » ! Je comprends que nous avons tous notre propre parcours dans la vie. Nous avons tous différentes préférences, différentes nationalités et religions aussi, mais nous devrions tous avoir quelque chose en commun, c'est la paix. Une véritable compassion et une existence paisible pour nos compagnons planétaires ! Contrairement aux dogmes politiques et religieux, les animaux ne nous appartiennent pas. Ils ne sont pas des commodités ! Ils ne sont pas des propriétés, ils ne sont pas des objets inanimés et stupides, ils peuvent penser et ressentir ! Cette manière cartésienne « Descartes » de regarder les animaux comme s'ils étaient des machines, c'est démodé et pour être franc, 100% dément. Parce que si nous comprenons que les animaux utilisent leurs yeux pour voir, leurs oreilles pour entendre, leurs nez pour sentir, leurs bouches pour manger, leurs jambes pour marcher leurs plumes pour voler, leurs nageoires pour nager, leurs organes génitaux pour procréer, leurs intestins pour déféquer, je suis toujours perplexe de voir que les gens ne croient pas qu'ils peuvent aussi utiliser leurs cerveaux pour penser, ressentir, être rationnel, éveillé et conscient d'eux-mêmes ! Suis-je supposé croire que toutes les parties d'un animal fonctionnent juste comme elles sont supposées fonctionner, sauf le cerveau ? Ce sont là de gros mensonges. La propagande venant des abuseurs d'animaux est énorme !

Par exemple, quand avez-vous vu pour la dernière fois à la télévision une publicité sur les champignons Shiitakes ? Des gens chantant et dansant dans les rues et ayant du plaisir à manger des champignons ? Ou alors des pousses d'Alfalfa ? Du quinoa ? C'est une graine. Des radis ? Des framboises ? Du tofu ? Vous ne voyez pas ce genre de choses annoncées à la télé, qu'est-ce que vous voyez à la place ? Un peu plus de viande ! Un peu plus de fromage ! Un peu plus de fromage sur votre viande ! Viande, fromage, double fromage, extra fromage et pourquoi pas un peu plus de fromage avec votre viande ? Un peu plus de lait de vache, un peu plus d'œufs ! Et que voyez-vous ensuite au travers de ces annonces ? Vous ne vous sentez pas bien ? Vous avez besoin de voir un spécialiste du cancer ? Et peut-être un cardiologue ? Vous avez besoin de Lipidor ? Zocor ? Crestor ? Plavix ? Ou de quelques pilules pour maigrir ? Pourquoi pas des boissons énergisantes ? Des Kaopectate ? Tums ? Pepto Bismol...

Vous avez été dupés. Ils sont en train de vous tuer, de tuer les animaux et de tuer cette planète. Et ces œillères sont bel et bien serrées. Mais si vous m'ouvrez votre esprit, c'est tout ce que je demande, un esprit ouvert, je vous enlèverai ces œillères ! Mon but est simple. Tout ce que je veux c'est reconnecter les gens avec les animaux. Réveiller certaines émotions, certains sentiments et un peu de logique qui ont été enterrés en vous, supprimés intentionnellement par notre société. Et la raison pour laquelle je dis « reconnecté » c'est que chacun de nous dans cette pièce était, il y a quelque temps, un vrai défenseur des droits des animaux, une personne qui aimait réellement les animaux et qui voulait être un vrai ami du royaume animal. C'est quand nous étions enfants ! Quand on était jeunes, des gosses, les animaux nous impressionnaient. Ils nous faisaient rire et sourire, ils nous rendaient vraiment heureux ! Et il y a eu un temps dans notre vie où nous faisons tout pour les rendre heureux aussi. Pour les protéger de la cruauté ! Ou, au moins, reconnaître la cruauté qu'ils recevaient. Je veux dire, si quelqu'un était méchant envers un animal devant nous, quand nous étions petits, nous aurions crié et pleuré. Et c'est parce que nous étions tous capable de comprendre où était le bien et le mal quand il s'agissait du traitement des animaux. Jusqu'à ce que quelqu'un nous montre et nous enseigne différemment. On nous a dit d'ignorer leurs souffrances ! De se moquer et d'excuser leurs douleurs et leurs misères. De ridiculiser leurs propres existences ! C'est quelque chose sur laquelle je voudrais que vous vous concentriez, aujourd'hui, demain et dans le futur. Que diable s'est-il passé en cours de route ? ! Qui nous a appris à être si méchants et mauvais, si vicieux et haineux ou indifférent envers les animaux, quand ils étaient nos amis avant ? Ce sont des êtres innocents qui ne nous ont fait aucun mal. Car je suis sûr que nous pouvons tous être d'accord sur ce point... Que la haine, sous sa forme la plus pure, est un comportement appris. Racisme, sexisme, hétéro-sexisme, misogynie. Ce sont tous des comportements appris ! Quand les enfants ont 2, 3 ou 4 ans et qu'ils jouent sur un terrain de jeu, ils ne s'occupent pas de la couleur de peau de leurs amis ou de leur milieu religieux.

Je crois qu'il n'y a aucun doute là-dessus, que la haine sous sa forme la plus pure, est apprise. Alors le spécisme n'est pas différent. Ceci va devenir un nouveau mot pour beaucoup de personnes, il est écrit juste ici en dessous du mot « vegan », il est formé avec le mot « espèce » suivi de -isme. Et je voulais définir ce mot comme étant le

point de vue immoral et sans scrupule, que l'espèce humaine a tous les droits d'exploiter, d'asservir et de tuer une autre espèce. Tout ça parce que nous croyons que notre espèce est si spéciale, tellement supérieure aux autres, que nous sommes les seuls qui comptent et les seuls qui importent. Maintenant, corrigez-moi si je me trompe. Mais cette manière de penser, ce processus de réflexion, c'est la base de toutes les formes de discrimination. Un groupe qui dit et pense qu'il est plus spécial que tous les autres et il commence alors à exploiter des gens, les opprimer, à nier leurs droits à la liberté, ils les traitent comme des propriétés et les utilisent comme des esclaves dans la plupart des cas, et dans bien d'autres cas ils les tuent avec préméditation et sans pénalité. Il faut comprendre quelque chose à propos de la discrimination ! Il n'est jamais bon de sélectionner et de choisir à quelles formes de discrimination nous devons être opposées. Et de dire quelle est celle qui est diabolique : Le racisme... Et quelle est celle qui ne l'est pas : Le spécisme. La discrimination est fondamentalement mauvaise... Ou elle ne l'est pas. On ne peut pas avoir les deux, ça ne marche pas comme ça. Je voudrais vous demander d'avoir de l'empathie à présent. Quand je dis « empathie », ce que je veux dire est : Mettez-vous à la place des animaux et commencez à regarder les choses du point de vue des animaux. Du point de vue des victimes. Quand vous examinez n'importe quelle forme d'injustice, que les victimes soient humaines ou qu'elles soient animales rappelez-vous du point de vue de la victime. Si vous n'êtes pas la victime, n'étudiez pas les choses de votre point de vue car quand vous n'êtes pas la victime cela devient très facile de rationaliser et excuser la cruauté, l'injustice, l'inégalité, l'esclavage et même le meurtre. Mais quand vous êtes la victime, les choses vous semblent tellement différentes sous cet angle.

Je voudrais maintenant vous montrer un montage vidéo de 4 minutes à propos de ce qui se passe dans un abattoir. Je voudrais vous demander de ne pas vous détourner, de ne pas fermer les yeux pendant cette vidéo car si vous choisissez de manger de la viande, du fromage, du lait et des œufs, je crois que la moindre des choses est que vous voyiez la douleur et la souffrance que vous causez. Mais si vous ressentez le besoin de vous détourner ou de fermer les yeux durant cette vidéo, vous pouvez vous poser une question : Si ce n'est pas assez bon pour mes yeux, pourquoi est-ce assez bon pour mon estomac ?

*– Les lumières s'éteignent et la vidéo commence... Elle se termine par cette phrase « Donnez encore une chance à l'amour » Gary reprends la parole.*

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi McDonald's, Burger King et Wendy's ne montrent jamais ces images dans leurs publicités à la télévision ? A la place, ils vous montrent des caricatures d'animaux souriants et joyeux, en train de chanter, danser et jouer. Vous mentant. Vous lavant le cerveau. Vous programmant. Pour que vous négligiez des choses auxquelles normalement vous feriez attention, auxquelles vous aviez l'habitude de faire attention.

Maintenant, à ce moment précis, sur les autoroutes américaines, il n'y a pas moins de 5000 camions, des camions que nous avons construits nous-mêmes. A l'intérieur de ces camions, se trouvent des créatures vivantes, innocentes et terrifiées. Des vaches, des cochons, des moutons... Ces camions sont en train de rouler vers des abattoirs, des camps de la mort que nous avons soigneusement construits à travers l'Amérique. Quand les camions arrivent, les animaux ont tellement peur qu'ils ne veulent même pas descendre. Ils ne sont pas stupides, ils savent ce qui les attend. Alors des types vont dans le camion avec des bâtons électriques et les forcent à descendre la rampe pour aller vers leur propre mort. Ou si les animaux sont assez petits pour être manipulés, comme les poulets, on les attrape du camion et on les jette à l'intérieur de l'abattoir. Dedans, ces créatures vivantes innocentes sont pendues encore conscientes, la tête en bas. En d'autres mots, ils rentrent vivants contre leur gré et en sortent coupés en morceaux.

Mais vous savez ce qui est plus le plus insensé ? C'est de voir les mangeurs de viande, en train de se balader comme si leur mode de vie ne causait aucun mal, comme si c'était normal et naturel de consommer la violence et la mort.

Quels seraient vos sentiments, si le jour de votre naissance, quelqu'un d'autre avait déjà planifié la date de votre exécution ? Voilà ce que c'est qu'être une vache, un cochon, un poulet ou une dinde sur cette planète. Je trouve ce genre de comportement inexcusable et ne convenant pas du tout à une espèce qui proclame comprendre la différence entre le bien et le mal ! Les animaux ne nous ont jamais rien fait pour mériter le courroux et la cruauté

que nous leur octroyons. Et j'espère que vous comprenez tous ce que je vous offre aujourd'hui. Quand vous fermerez la porte après mon discours, vous rendez-vous compte que, pour la toute première fois, vous pouvez maintenant participer directement à la fin d'un massacre ? Au lieu de vous asseoir et de continuer à contribuer à tous ces massacres et à tous les problèmes qui se passent sur cette planète. Ce qui est très frustrant pour moi quand je voyage à travers ce pays, que je donne 250 conférences à quelques 7500 étudiants, c'est que tout le monde parle de belles choses. Je remarque que les gens sont des beaux parleurs quand il s'agit de la paix et de la compassion. Ils veulent toujours me dire, mais ne jamais me montrer, combien ils sont « pacifistes » à cause de leurs croyances. Ou de ce qui les rend tristes. « Hé Gary, je crois en dieu ! Et je crois aux anges, et je prie tout le temps. » « Et ces tremblements de terre, ceux au Chili et à Haïti, oh c'était trop triste ! ». Tu m'étonnes c'était triste. Depuis quand « se sentir triste » à propos d'une tragédie évidente ou « croire » en quelque chose rend le monde meilleur ou rend quelqu'un meilleur ?

Ecoutez-moi bien, je n'essaie pas de vous pointer du doigt quand je parle ainsi, vraiment pas ! C'est juste que je ne suis pas un politicien. Je ne suis pas un beau parleur. Je ne sais pas comment bernier les gens, comme vous voyez. C'est contre mon caractère. J'espère que vous appréciez mon honnêteté et ma sincérité aujourd'hui. Et je ne suis pas un vendeur. Je n'ai aucun livre à vous vendre après mon discours. Aucun DVD ou documentaire. Je ne fais pas passer de panier d'aumône, je ne veux pas de votre argent, je ne veux pas votre courriel et je ne veux pas votre adresse. Gardez tout ça. Je suis ici pour vous parler de la pire forme de cruauté et de violence qui se passe sur cette planète... Même si la plupart des gens ne semble pas s'en préoccuper. Mais quand vous êtes assis bien peinards dans votre salon et que vous condamnez des atrocités ailleurs... C'est purement une attitude de beau-parleur ! C'est la définition de « beau-parleur ». Mais avec le végétalisme, vous avez une chance de donner un sens à tout ce dont tout le monde n'arrête pas de parler. C'est votre chance de montrer aux autres à quel point vous êtes véritablement pacifiques. C'est une chance de révolution personnelle. De laisser votre marque sur cette planète en causant le moins de mal possible ! Tout le temps. Etre végétalien.

Allez, dites-moi quel est le motif qui nous empêche de causer le moins de mal possible ? Inconfort ? Indifférence ? Apathie ? Egoïsme ? Je veux que vous sachiez que je ne vis pas dans un monde de fantaisie. Je me rends bien compte que les animaux souffrent et meurent juste parce que nous sommes ici avec eux sur cette planète. On construit des maisons dans leurs lieux de vie. On pollue leur environnement. On détruit leur habitat. Y a-t-il une raison qui nous pousse à maximiser la souffrance ? Et à maximiser la cruauté et la mort qu'ils endurent déjà, en les mangeant par-dessus tout ?

98% ! Je répète cette statistique, 98% des animaux qui sont abusés et tués sur cette planète, sont abusés et tués par l'industrie de la viande, des produits laitiers et des œufs. C'est là que se passe tout le mal ! Aux Etats-Unis, depuis sa naissance jusqu'à sa mort, chaque mangeur de viande consomme à peu près 3000 animaux terrestres et des milliers d'autres animaux maritimes. Ce sont des statistiques de l'USDA.

Il semble que beaucoup de gens mangent des animaux, parce qu'on leur a dit que l'homme est un carnivore, un omnivore, un mangeur de viande et qu'il est supposé agir ainsi. Savez-vous que, physiologiquement, le corps humain est en réalité 100% herbivore ? Mangeurs de plantes ! La longueur de nos intestins est de 7 à 13 fois plus grande que celle de notre torse, notre tronc. C'est la même longueur que celle de tous les animaux herbivores sur cette planète. Ils sont très longs. Mais la longueur des intestins de vrais mangeurs de viande, comme les hyènes, coyotes, ours, tigres et lions, est seulement de 3 à 6 fois la longueur de leurs torsos. Ils ont un transit intestinal court pour pouvoir rapidement se débarrasser de la chair animale pourrie en décomposition. Les protéines animales, le cholestérol, les graisses saturées, les acides gras trans. C'est pourquoi il est impossible. Je répète, impossible, pour un vrai mangeur de viande de bloquer ses artères. Cela n'arrive jamais à un vrai mangeur de viande.

Quelle est la première cause de mortalité chez les humains qui choisissent de manger de la viande, du fromage, du lait et des œufs ? Maladies cardiaques causées par des artères bloquées, athéroscléroses.

Humains et autres herbivores pour nous refroidir, nous transpirons par nos pores. On ne halète pas comme les chiens, chats, lions pour se refroidir. Pas de griffes sur les mains humaines, les griffes sont une marque du carnivore et de l'omnivore. Nous avons des enzymes de digestion de glucides dans notre salive. Seuls les herbivores en possèdent, ce qui signifie que l'on est supposé manger des tonnes de glucides tels que des fruits et

légumes. Nos dents sont larges, courtes, émoussés, plates, exactement comme les dents des autres herbivores. Et avant que quelqu'un ne s'exclame : « Hé Gary, et ces canines, mec ? La plupart des herbivores ont des canines, des incisives et des molaires, il ne serait pas possible pour eux, pour nous de manger des fruits durs comme les pommes sans ces dents.

Notre mâchoire inférieure bouge latéralement avec un mouvement de broyage et de masticage, comme ceci... On broie et on mastique quand on mange. Si vous broyez et mastiquez quand vous mangez comme nous le faisons tous, vous êtes un herbivore. La mâchoire des carnivores et des omnivores peut seulement bouger de bas en haut, verticalement, arracher et avaler, il n'y a pas de masticage, de broyage d'un côté à l'autre.

Je suis un mec juste. Je veux dire que, si quelqu'un croit vraiment que les humains sont des mangeurs de viande, alors faites ces deux défis après la classe et montrez-moi que j'ai tort, s'il vous plaît, relevez ce défi si vous le voulez.

Je voudrais que vous alliez dehors, trouver un écureuil sur le campus. Et quand vous aurez repéré cet écureuil, je vous demanderai de retrouver votre instinct carnivore que vous devriez avoir et chassez cet écureuil, sautez-lui dessus attrapez-le dans votre bouche. Pas d'outils, pas d'armes, pas de cages, personne n'a le droit d'être un tricheur et un faux carnivore dans ce défi. Et quand vous aurez fini de tuer l'écureuil dans votre bouche, allez-y mangez-le. Yeux, nez, visage, orteils, queue, anus, organes internes, sang, fourrure et n'oubliez pas le cerveau. Vous ne pouvez pas sélectionner et choisir quelles parties du corps vous voulez manger, et vous ne pouvez pas les cuire non plus. Si les gens veulent être des vrais mangeurs de viande, j'aimerais beaucoup les voir manger de la chair crue à même l'os, jusqu'à l'os et ne laisser que les os, à chaque repas.

Défi numéro deux à faire ensuite, prenez un enfant de deux ans, placez-le dans un lit d'enfant mettez-y deux choses : un lapin vivant et une pomme. Si l'enfant mange le lapin et caresse la pomme, envoyez-moi un courriel, prévenez-moi, car je reviendrai et j'offrirai une voiture à chaque personne dans cette pièce. Une Mercedes Benz. Si cela se produisait je mangerai aussi un steak devant vous, suivi d'un hot dog chili avec du fromage, un pot de crème glacée et également un paquet de Beef Jerky. Je ne vais pas attendre anxieusement le résultat de ces promesses, non pas que je ne les remplirais pas car je tiens parole, mais ces choses ne peuvent pas arriver et n'arriveront pas car les humains possèdent aussi... ZERO instinct carnivore. ZERO instinct carnivore, car nous naissons tous végétalien.

On a juste acquis un goût pour la viande, le fromage, le lait et les œufs, parce qu'on nous a habitué à manger tout cela durant notre enfance. Maintenant tout ce que je vous demande c'est de faire quelque chose qui est, enfin de compte, totalement normal et naturel. Manger ce qui provient de la terre. Chaque vitamine, minéral, nutriment qui existe. Protéines, calcium, fer, potassium, toutes les vitamines B, on les a dans les sources originales et ce ne sont pas les animaux. Rendez-vous compte que les gens mangent les animaux après que ces mêmes animaux aient déjà mangé ce qui venait de la terre. Les gens mangent la vache après que la vache ait brouté l'herbe et puis après qu'elle ait été engraisée dans des parcs d'engraissement avec la plus grande partie de notre maïs, blé, avoine et soja. Il en est de même pour les autres animaux, les cochons, les poulets et les dindes. Arrêtez de filtrer vos nutriments à travers le corps de quelqu'un d'autre. C'est illogique et irrationnel. Allez directement à la source : fruits, légumes, noix, graines, céréales, légumineuses. Tout ceci ne peut pas vous faire de mal, ne cause pas de maladies et le plus important, leur traitement ne cause aucun mal à personne !

Mais quand on consomme ce qui marche, ce qui vole et ce qui nage, c'est anormal. Qu'est-ce qui cause les maladies pensez-vous ? Brocolis ? Asperges ? Choux verts, myrtilles, framboises, fraises, pêche, nectarines, raisins, bananes, avocats, oignons, tomates, concombres, épinards ? Et au cas où quelqu'un penserait à cette ennuyante contamination de bactérie E Coli et de salmonelle qui arrive une ou deux fois par an et qui est liée aux légumes... Rappelons-nous la seule source d'E Coli et de salmonelle : La merde ! La merde humaine ou animale. L'épinard ne chie pas ! Le brocoli ne chie pas ! Les cacahuètes ne chient pas ! Arrêtons de blâmer les produits végétaux pour les contaminations d'E Coli et de salmonelle ! C'est la faute d'une société consommatrice de viande ! Pourquoi ? Eh bien, les mangeurs de viande veulent manger des milliards d'animaux, donc on doit produire en masse des milliards d'animaux terrestres. Rappelons-nous que ceci n'a rien à voir avec Dieu. Plus rien à voir avec l'évolution, c'est un business ! C'est Smithfield, McDonald's, Burger King, Wendy's, et KFC. C'est pour cela qu'on a des classes d'agriculture animale dans l'enseignement supérieur. Et quand on

produit en masse des milliards d'animaux, on a des trillions de tonnes de fumier. Tout cela va dans les cours d'eau, s'écoule sur les récoltes, ou alors ils mettent des eaux contaminées directement sur les récoltes.

Toutes nos principales maladies telles que les maladies cardiaques, crises cardiaques et la plupart des cancers, cancer de la prostate, cancer du côlon, cancer du sein, cancer du pancréas, cancer des ovaires, maladies du foie, diabète, ostéoporoses, hypertension artérielle, obésité, asthme, 4 raisons principales qui les causent. Maintenant je suis très bien conscient des autres facteurs. Je ne dis pas que vous ne pouvez pas tomber malade d'une autre manière, c'est évidemment possible. Fumer, boire, stresser, les produits chimiques dans l'environnement... Je connais les autres éléments qui peuvent mener à une maladie, mais les 4 principaux facteurs se trouvent dans la viande, le fromage, le lait et les œufs. Cholestérol. Graisse saturée. Acide gras trans. Protéine animale.

Et je répéterai celle-ci que personne n'a envie d'entendre : la protéine animale. Mais quand vous devenez végétalien, savez-vous que vous éliminez complètement le cholestérol de votre régime ? Vous ne pouvez avoir du cholestérol que par la viande, le fromage, le lait et les œufs. Et votre corps fabrique son propre cholestérol et c'est le seul bon cholestérol. Si vous en apportez d'autres sources, c'est automatiquement du mauvais cholestérol. Vous pouvez aussi enlever à peu près 95% des graisses saturées une fois que vous devenez végétalien. Et vous pouvez retirer tous les acides gras trans animal (1) Et vous pouvez évidemment retirer toute protéine animale.

La protéine animale est beaucoup trop acide pour le corps humain. Notre corps ne sait pas le traiter convenablement. C'est la raison principale pour laquelle 1 sur 3 mangeurs de viande continue à souffrir du cancer. Et c'est aussi une des causes principales de l'ostéoporose. Savez-vous que quand une protéine animale pénètre le corps humain, cela rend instantanément notre sang acide ? Mais notre sang ne peut pas rester acide trop longtemps, sinon on mourrait. Notre corps doit alors trouver un moyen instantané pour neutraliser l'acidité. J'ai une bonne nouvelle et une mauvaise nouvelle. Je commence par la bonne. Notre corps a trouvé un moyen pour neutraliser l'acidité. La mauvaise nouvelle : il n'y a qu'un seul moyen pour y parvenir... Avec du phosphate. Il y a seulement une source de phosphate dans le corps humain, les os. Et sachez-le nos os sont composés de 2 éléments, le calcium et le phosphate qui sont soudés ensemble. Le corps absorbe alors le calcium et le phosphate des os, prend le phosphate pour neutraliser l'acidité et l'on urine le calcium. C'est pour cela que chaque étude épidémiologique faite sur les populations humaines. Toutes sans exceptions, montrent que les sociétés qui consomment le plus de protéines animales ont la plus grande incidence d'ostéoporoses, de fractures des os et de cancers. Tandis que les sociétés qui consomment peu ou pas de protéines animales, celles qui sont végétaliennes et végétariennes, les Hindous, Bouddhistes, Jaïns, Rastafariens, adventistes du 7<sup>ème</sup> jour ont un taux très bas voire inexistant d'ostéoporoses, de fractures des os et de cancers.

S'il vous plaît, afin de ne pas rentrer dans un débat, durant les questions/réponses, à propos des nombreuses études qui sont disponibles. Parce que souvent quand les gens savent à l'avance que je viens dans leur classe, hé bien, ils vont passer quelques heures sur le net, regarder les recherches, les impriment, attendent les questions/réponses, et puis m'interpellent : « Hé Yourofsky, j'ai ici une étude qui dément tout ce que tu nous as dit aujourd'hui. Comment t'expliques ça ? » Eh bien voilà... Vous n'avez pas besoin d'un rapport médical pour me montrer de quoi les gens meurent, mais comme il est bon de le savoir... Pour chaque étude que vous me fournirez démontrant que l'être humain a besoin de viande, lait, fromage et œufs, je vous en donnerai 2 ; Un ratio de 2 à 1, vous démontrant que la viande, le fromage, le lait et les œufs sont responsables des maladies majeures. Mais, nous savons tous aussi que les études médicales peuvent être manipulées. Et malgré que j'ai un puissant avantage de 2 à 1, je dis jetons tout par la fenêtre. Car nous n'en avons pas besoin. Tout ce que vous devez faire c'est de faire attention à cette société de consommation de viande, fromage, lait et œufs où nous vivons tous et de la comparer aux autres qui ne mangent peu ou pas de viande, de lait et d'œufs. Combien de membres de votre famille ou des familles de vos amis sont malades ou sont déjà morts d'une maladie ? Car je ne peux pas être le seul affecté par ce phénomène. Mon grand-père est mort d'une crise cardiaque, ma grand-mère est morte d'un accident vasculaire cérébral. Mon oncle Jack est mort d'une crise cardiaque. Et en octobre dernier, le 15, j'ai reçu un appel téléphonique aux environs de minuit, pour me dire que mon père venait juste de mourir d'une crise cardiaque. Ma mère a de l'asthme. Mon beau-père est tellement affecté par des problèmes cardiaques qu'il doit prendre 7 pilules au petit-déjeuner. Mon meilleur ami Daren, quatre de ses oncles et tantes sont morts du diabète. Son ancienne copine Rita a le cancer du sein à 40 et elle se meurt. On vient d'apprendre il y a quelques mois que sa copine actuelle, Dionne, a le cancer des ovaires. Et hier, ma copine a juste appris que son père a le cancer de

la prostate. Quelle est la chose que nous avons tous en commun, mis à part l'air que l'on respire et l'eau que l'on boit ? La viande, le fromage, le lait et les œufs. Des produits animaux à longueur de journée. Et je sais que nous pouvons blâmer la pollution environnementale pour certains cancers, il n'y a aucun doute là-dessus. Mais comment allez-vous blâmer la pollution pour les crises cardiaques et les maladies du cœur ? Et le diabète, l'ostéoporose, l'obésité ?

Je vais essayer de vous expliquer ça d'une ou deux autres manières, je vais vous montrer ce qui tue les gens, et je vais vous montrer aussi qui vous ment. Des mensonges gros comme des maisons. Essayons d'arriver à un accord sur l'industrie des produits laitiers... Et dites-moi si je suis injuste à ce sujet, je voudrais le savoir. D'après l'industrie des produits laitiers, la principale raison pour laquelle ils existent, c'est pour que vous puissiez avoir du calcium. Juste, n'est-ce pas leur unique revendication ? « Mangez du fromage, buvez du lait de vache. Des os fort, un corps fort. Le lait est bon pour le corps. Vous avez du lait ? » Vérifiez auprès de l'USDA : En Amérique on consomme la plus grande quantité de lait sur la planète. Ici-même. On ne peut même plus manger un sandwich, sans fromage. On met du fromage partout, sur toutes les nourritures possibles et inimaginables, on en met même à l'intérieur des croûtes de pizza maintenant ! On met du fromage sur les salades aussi. On ne peut même plus avoir une salade sans fromage. Et si nous avons la chance d'en trouver une sans fromage, quelle est la première chose que les gens demandent au serveur ? « Je pourrais avoir de la sauce cocktail, ou de la mayonnaise ? » « Pouvez-vous mettre des produits laitiers sur mes légumes ? » Dans cette société, où tout le monde est dépendant au fromage. Mais dépendant, comme si c'était de la marijuana, du crack, des extasies, de la morphine. La plupart des gens ne peuvent même pas imaginer un repas, sans fromage.

En faites, si vous voulez savoir pourquoi les végétariens ne deviennent jamais végétaliens... Le fromage ! Du fromage sur une patate au four. Du fromage sur du brocoli. Du fromage sur tout ce qu'on voit. Même les personnes allergiques au lactose mangent du fromage. Et je me fous de ce que les gens disent à ce sujet, ils vont peut-être éviter le simple lait de vache, mais met une pizza double fromage devant une personne allergique au lactose, aucune hésitation, il l'engouffre.

Nous avons donc tous ces produits animaux qui rentrent dans notre régime. Vous ne vous êtes jamais demandé pourquoi il n'y avait pas moins de 3 marques de suppléments de calcium qui passent à la télé ? Actonel, Boniva, Citracal. Quoi, tu rigoles ! Des suppléments de calcium en Amérique ? Comment se fait-il que nous avons autant d'ostéoporose dans notre pays ? Comment se fait-il que dans les magasins de vitamines, je le dis au pluriel, magasins, car quand je voyage dans le pays, les garçons mangeurs de viande m'interpellent sans arrêt et me disent : « Hé Gary, nous mangeons de la viande parce qu'il y a tout ce dont tu as besoin dans la viande. » Toutes les vitamines, tous les minéraux, tous les nutriments. » Ok, comment se fait-il alors que dans cette société de consommation de viande, de fromage, lait et œufs où nous vivons tous, chaque ville n'a pas juste 1 mais 2,3,4,5 ou 6 magasins de vitamines ? Comment se fait-il que les grandes surfaces ont maintenant des rayons entiers de vitamines ? Avec une étagère entière dédiée aux suppléments de calcium. Je croyais que tout le monde recevait son calcium des produits animaliers. C'est ce que l'industrie de la viande et des produits laitiers nous dit.

Flash d'actu ! C'est faux. La protéine animale ne le permettra pas. La protéine animale rend votre sang acide, donc votre corps prend le calcium phosphate de vos os. Le phosphate pour neutraliser, le calcium s'évacue par l'urine.

Il y a 4 pubs pour les fibres. Metamucil, Fibercon, Fibersure, Benefiber. Si les gens mangeaient une simple pomme ou une poire de temps en temps, personne n'aurait besoin d'aide pour chier. Soyez attentifs, regardez autour de vous et voyez ce qu'il se passe. Maintenant, avec tout ce que l'on a dit, on a établi les 4 raisons pour lesquelles les gens mangent de la viande, du fromage, du lait et des œufs. Pas de débat ni de discussion. Habitude. Tradition. Commodité. Goût. Ouais, je sais pourquoi les gens le font, je l'ai moi-même fait pendant 25 ans. On ne le fait pas pour rester en bonne santé. C'est évident. Et on ne le fait pas non plus pour aider l'environnement. Deux points rapides à propos de l'environnement, et à ce sujet, allez voir sur mon site web, cliquez sur « tout sur le végétalisme », cliquez sur la section environnement, faim dans le monde et pollution de l'environnement. Cause principale de la faim dans le monde : les sociétés consommatrices de viande. 65% de la production mondiale de grains et mise de côté chaque année pour nourrir les 53 milliards d'animaux terrestres qui sont tués chaque année sur cette planète. Et des dizaines de milliards d'animaux marins. On a des fermes à poissons de nos jours. Au lieu d'utiliser ces récoltes pour 6,5 milliards de gens. Faites le calcul, pas besoin d'être

Einstein pour comprendre cette équation. Et de nouveau, la pollution de l'environnement, la pollution de l'eau, déforestation, les émissions de gaz à effet de serre. La cause numéro 1 est l'agriculture animale.

Mais je veux revenir à ce « bon goût », car je trouve que la viande a très bon goût. Et cela peut vous choquer de m'entendre dire ça, mais si vous faites une dissertation sur ma conférence et que vous voulez me citer, citez-moi tout de suite : J'AIME LE GOÛT DE LA VIANDE. J'ADORE ! Le fromage... J'ADORE ! Le lait de vache et les œufs... J'ADORE ! Je n'ai pas arrêté de manger tout ça à cause d'une question de goût. J'ai arrêté à cause de l'éthique, de la moralité, de la décence, de la compassion envers les animaux avec lesquels je partage cette planète. Mais ce qu'il y a de plus cool avec le fait d'être végétalien à l'heure actuelle : C'est que cela n'a jamais été aussi facile ! Vous pouvez avoir la même odeur, le même goût et la même texture que la viande, le fromage et le lait, sans en manger ! Plus personne n'aura à souffrir ni à mourir pour le dîner, vous y compris ! Ils font tous les produits que vous aimez manger en version végétalienne. Ils le fabriquent à partir de soja, de blé, de riz, de chanvre.

Je voudrais vous montrer quelques un des produits qu'il y a sur le marché et je ne reçois aucune compensation de ces compagnies. Ce sont mes sélections, les meilleurs substituts de viandes. - *Il montre à l'écran du bacon fait à partir de soja*. Ce bacon est délicieux. Mais sachez-le, je ne vous recommanderais pas ces produits s'ils n'étaient pas délicieux. J'essaie de vous gagner à ma cause, pour que vous deveniez végétalien. Je ne vous montre pas tous nos produits, certains sont dégueulasses ! Je vous montre ceux qui sont vraiment bons. Et quand je vous dis que certains de nos produits sont dégueulasses, ne venez pas me dire que ce n'est pas pareil dans toutes alimentations. Il y a des mets chinois qui ne sont pas bons, des pizzas répugnantes ou des hamburgers dégoutants, d'accord ? Cela marche dans les deux sens. Si c'est bien fait, peu importe ce que c'est, ce sera bon, si c'est mal fait ce sera dégueulasse. - *En montrant toujours l'écran*. Il y a aussi du poulet au soja ainsi que du bœuf. Il y a également de la charcuterie : de la dinde, du saucisson, du jambon, des saucisses. Vous ne pouvez pas faire la différence en apparence, en goût ou en texture. Il y a aussi du chorizo végétalien, du fromage, du poisson pané, des pizzas, du pain, du pâté, des hamburgers, du rôti. Rappelez-vous, quand vous devenez végétalien, vous ne renoncez à rien. Vous avez les versions végétaliennes, et bien entendu vous avez les fruits, les légumes, les fèves, les lentilles. Il y a aussi de la viande de blé, je ne pense pas que les gens connaissent, cela s'appelle plus communément, seitan. Et vous devriez essayer, il y a du seitan de différents goûts, style haché, style chorizo et aussi le goût de la saucisse italienne. Il existe également des boulettes de viande, sans viande ! Sans souffrance. Rappelez-vous qu'il y a du lait de soja, du lait d'amandes, du lait de riz, du lait de chanvre, du lait de noix de coco, du lait de noisettes, du lait d'avoine. Sept laits végétaliens sur le marché. Il y a de la glace de soja, de riz, d'amandes et de noix de coco. Des crèmes glacées à tous les parfums ! Des barres glacées chocolatées, avec de la noix de coco. Et permettez-moi de dire ceci, elles sont délicieuses. Vous pouvez vous faire bien sûr, des cakes, des crêpes, des gâteaux de toutes sortes. Vous trouverez aussi du chocolat au lait, des pâtes à tartiner au chocolat, au chocolat noisette. Si vous allez sur mon site web, cliquer sur « guide de shopping végétalien » J'ai goûté et testé tout pour vous à l'avance. Regardez les noms de marques que je recommande, je vous assure que je ne mange rien de mauvais.

Et à propos de la nourriture ethnique, indienne, orientale, mexicaine ? Plein d'options pour manger végétalien avec tout ça... Les plats italiens, les pâtes et spaghetti... Et les vraies pâtes, les vrais spaghettis sont juste comme le pain, ils n'ont jamais besoin de produits animaux. Malheureusement, on a souillé ces produits donc n'oubliez pas de demander ou de vérifier la liste des ingrédients. Mais chaque restaurant italien a au moins un, si ce n'est pas deux ou trois plats faits de vraies pâtes qui sont toujours végétaliens. La nourriture asiatique, japonaise, chinoise, thaï, coréenne, vietnamienne, tout ce que vous avez à faire est de substituer du tofu à la place de la viande dans n'importe quel plat, dites-leur de ne pas mettre de sauce de poisson et vous avez un repas végétalien. Et la « soul food » peut aussi être végétalisée. En fait, vous avez pas mal de chance de vivre à Atlanta. Vous avez 2 restaurants soul food, appartenant à la même compagnie, Soul Vegetarian, à 10 minutes du campus. Mac et fromage végétalien, choux verts, patates douces. Ils proposent quelque chose appelé « Os de Kale », qui est un sandwich, de rôti de bœuf végétal avec du fromage qui en dégouline. Vous devez aller voir Soul Vegetarian. Et ne croyez pas que je ne vois pas vos figures quand je suis ici. Comment se fait-il que quand je parle de viande végétale, je vois toujours quelques personnes dans le groupe et nous avons un grand groupe aujourd'hui, donc j'ai arrêté de compter à 8 ou 9. Comment se fait-il qu'il y a toujours quelques personnes qui froncent leur nez, font des grands yeux et jettent des regards furtifs à leurs voisins d'à côté ou d'en face, genre. « Poulet de soja, il



est fou ce mec ? Bacon de soja ? Il a dû perdre la tête ! » Comment se fait-il que toutes ces choses qui sont faites de soja, blé, légumes, grains et épices- pas de produits chimiques ! Contrairement aux mensonges propagés par les industries de la viande et des produits laitiers. Pourquoi tout cela est considéré dégoûtant par la plupart des gens... Mais la viande ?

La viande est composée de 5 éléments, laissez-moi vous les énumérer : sang, chair, veines, muscles et tendons. Le cadavre coupé d'un corps dépecé. Comment la viande ne se qualifie-t-elle pas de dégoûtante et d'infâme pour tout le monde ? Comment est-ce qu'une boisson, un liquide qui suinte des pis des vaches, une sécrétion qui coule de la glande mammaire d'un autre être et qui est plein de pus, soit dit en passant. Oh oui, laissez-moi vous parler du pus dans votre lait de vache, ce sera un plaisir pour moi. Quand vous accrochez une machine aux pis des vaches trois fois par jour pour les sucer jusqu'à ce qu'elles soient vides, ces machines produisent énormément d'infections à l'intérieur et à l'extérieur du pis. Maintenant ajoutons les hormones de croissance pour bovins qu'ils mettent dans les vaches pour être sûr qu'elles produisent une immense quantité de lait, ce qui provoque encore d'autres infections. La machine ne sait pas distinguer ce qu'elle ne doit pas sucer ! Pus, mucus et infections coulent dans votre lait, oh oui ! Le lait est pasteurisé... Mais depuis quand la pasteurisation est-t-elle devenue une procédure de suppression ? C'est une procédure sanitaire ! Tout ce qu'ils font c'est assainir le pus, et regardez ça sur le net. Vous ne pensez pas que l'industrie laitière va utiliser le mot « pus » quand ils écrivent à propos de ce problème dans leur propre journal de commerce, oui ils vont encore vous duper avec ceci... Recherchez le terme scientifique de pus : « calcul de cellules Somatiques ». Et à ce sujet, notre gouvernement, le USDA, permettent à l'industrie laitière d'avoir un montant maximal d'un compte-goutte de pus dans chaque verre de lait. Santé !... (2) Oh et à ce propos, quand vous enquêterez sur ce mensonge de l'industrie laitière, et tous les autres... Vous allez peut-être rechercher « Caso-morphines », c'est écrit sur les deux côtés du tableau. Vous rappelez-vous quand je vous ai parlé des gens qui étaient dépendants au fromage comme si c'était de la marijuana, du crack ou de la morphine ? Les femelles vaches, avant de donner naissance, produisent une substance dans leur lait pour s'assurer que le veau restera tout près d'elle. Et en fait les femmes le font aussi, ce n'est pas de la morphine, mais chez les vaches, ça l'est. Une version de morphine - Caso-morphines. C'est pour cela que les gens sont si dépendants au fromage, ils doivent avoir leur dose journalière de morphine. Quelqu'un sait-il vraiment ce qu'est un œuf de poule ? Et ne dites pas un embryon ou un fœtus avorté, vous êtes loin du compte, ce n'est pas fécondé donc ce n'est aucun des deux. Par contre une poule est une femelle, un œuf non fécondé éjecté d'un système femelle ? Cela fait partie de son cycle menstruel. Ce sont les règles d'une poule ! Les gens font brouiller les règles de poule le matin au petit déjeuner. Et c'est moi qui suis bizarre par ce que je ne fais plus d'omelettes ? Et le vomi alors ? Oh, on va retirer ses œillères aujourd'hui. Allez, vous aimez tous le vomi, vous l'adorez, vous en mettez partout sur votre nourriture. Mais bon nous ferions mieux de lui donner un joli nom. Personne ne va acheter ou manger du vomi. A moins qu'on l'appelle miel à la place. Le miel vient directement de l'estomac des abeilles, il est régurgité par la bouche de l'abeille - vous pouvez consulter n'importe quel biologiste, mais personne ne veut acheter des Cheerios au vomi d'abeille, on veut des Cheerios au miel, donc on se ment à soi-même, afin de jouer des jeux d'euphémisme. **Le régime standard d'un mangeur de viande est sang, chair, veines, muscles, tendons, sécrétion de vache, règle de poule et vomi d'abeille !** On n'a pas encore fini... je ne vais pas vous en laisser sortir à si bon compte tant que je vous ai avec moi aujourd'hui. Vous savez ce qui surpasse le tout à mon avis ? C'est que chaque mois de Novembre, durant une certaine période de vacance que les gens aiment tant, Ils prennent une dinde morte, ouvrent son derrière, agrandissent son trou de balle avec un couteau, saisissent de la farce et la bourrent à l'intérieur du trou mort et vide, et utilisent ce qu'il y avait à l'intérieur avec du pain. Utiliser le contenu du derrière de quelqu'un d'autre plein de bactéries pour faire du pain ! Pain de cul ! Et les gens pensent que ce sont les végétaliens qui sont bizarre ? Parce qu'on mange du tofu ? Et du riz, et des fèves et des lentilles ? Je raconte aux gens que l'un de mes plats préférés en ce moment, ce sont : les patates douces. Donnez-moi un plat de patates douces comme repas et je suis un homme heureux. Je sais comment sont la plupart des gens, je leur dis ça et ils disent. « Attends, tu viens de manger des patates douces pour dîner ? Je ne sais pas mec, c'est plutôt bizarre... » Ok. Mais avoir la cage thoracique de quelqu'un d'autre dans votre assiette, ce n'est pas bizarre ? Des jambes sectionnées, des cuisses tranchées et des poitrails mutilés posés dans votre assiette, ça ne vous fait pas réfléchir... Et vous voulez savoir pourquoi ? – *Gary mime des œillères avec ses deux mains*- Ces œillères sont mises bien serrées, n'est-ce pas ? Et je parie que la plupart d'entre vous étiez perturbés quand j'ai commencé à parler et que j'ai accusé tout le monde d'avoir des œillères. Je ne suis pas ici pour être votre ennemi. Mais je suis ici pour que vous vous remettiez en question.

Avant que j'arrive, vous auriez pu avoir une bonne excuse, de ne pas avoir été informé ou d'avoir été mal informé. Ok, c'est juste. Franchement, j'ai été comme vous pendant longtemps. Par contre, j'ai été curieux, quelle est l'excuse maintenant ? Aujourd'hui, vous avez un choix, quand vous quitterez cette pièce, vous pourrez choisir d'être radicalement bon. De ne plus jamais faire de mal à un autre animal intentionnellement pour le petit-déjeuner, le déjeuner ou le dîner. Ces créatures ne vous ont jamais fait de mal, ne vous ont jamais violés, n'ont jamais profité de vous d'aucune manière, la moindre des choses que vous pouvez faire et de rendre la pareille. Ou vous pouvez rester radicalement cruel et ne rien changer, tout en connaissance de cause, en sachant que les animaux n'ont aucune liberté, en sachant qu'ils souffrent, en sachant que leurs bébés leur sont volés, que leurs becs sont tranchés, leurs cornes coupées et leurs testicules arrachées. En sachant que chaque seconde de chaque jour on les tue, alors qu'ils n'ont rien fait pour mériter ça. J'espère vraiment que vous ferez le bon choix. Je veux terminer ce discours en vous parlant de l'industrie laitière, de ce qu'il arrive aux vaches. Nous avons parlé du lait de vache et du pus, ce qui est dégoûtant (2). Nous avons parlé que c'était malsain de consommer des produits laitiers, mais nous devons parler à présent de ce que les vaches endurent. Rappelez-vous qu'on ne devient pas végétalien pour la santé, ce serait égoïste. Les vaches exploitées pour leur lait souffrent énormément, je pense qu'il y a plus de cruauté dans un verre de lait que dans un steak. Je vais le prouver visuellement et verbalement. Vous serez seulement la 11ème classe à voir ceci, car ce que vous allez voir s'est passé il y a seulement quelques mois, à Plain City, Ohio, dans la ferme laitière de Ma N'pa. – *Les lumières s'éteignent dans la salle, la vidéo commence par un message écrit d'alerte.* « Attention : ce que vous allez voir peut vous choquer. »... *et dure un peu plus de 4 minutes.* Gary reprend la parole. Ce que vous venez de voir n'est pas un incident isolé ! Ne pensez pas une seule minute que ceci n'est qu'un incident isolé ! C'est comme cela que les esclaves sont traités ! Vous ne pensez quand même pas que les esclaves sont bien traités ? Vous pensez vraiment que les blancs étaient gentils quand ils ont amenés les noirs en bateaux ici ? Vous ne pensez quand même pas que les nazis étaient gentils quand ils ont ramassé les juifs et les gitans pour les conduire dans les chambres à gaz ? Et ce que vous venez de voir arrive, parce que vous achetez ces produits. - *Faisant référence à une des scènes très dures du film.* Bien sûr, ce mec est un tas de merde pour ce qu'il fait, mais il le fait parce que VOUS voulez manger ce qui sort de leur corps. Et ça suffit maintenant ! Vous n'êtes plus des hommes des cavernes, ni des femmes des cavernes. Arrêtez de vous conduire comme des Néandertaliens ! Nous sommes en 2010 ! Stop ! Ce n'est pas mignon et ce n'est pas marrant ! Car des animaux se font abuser. Vous n'avez pas le droit de leur faire ça ! Vous n'avez pas le droit de priver de liberté quelqu'un qui n'a fait de mal à personne. C'est une violation. Et si vous vous demandez pourquoi les végétaliens sont parfois fâchés, comme je le suis maintenant, vous en avez juste vu une partie. Chaque fois qu'on débarque dans une ferme, quelqu'un cogne, piétine, poignarde un animal qui n'a rien fait de mal pour mériter ça. Et il y a encore une chose qui m'interroge, comment se fait-il que quand je montre des vidéos comme celle-ci, où les gens tapent et donnent des coups de pieds aux animaux, les gens sont plus émus que quand on les tue froidement ? Car si vous trouviez un jour une ferme d'exploitation animale où ils ne tapent pas, vous n'en trouveriez pas où ils ne tuent pas. Trancher la gorge ou tirer une balle entre les deux yeux de ces animaux passifs qui ne demandent qu'à vivre, comment peut-on dire que ce n'est pas de la cruauté ? Savez-vous que 90% de la viande de hamburger en Amérique provient de l'industrie laitière ? Quand les vaches sont épuisées, qu'elles ne fournissent plus assez de lait, après avoir été traitées pendant 3 à 7 ans... abattoir. Pas d'exceptions. Si on les laissait vivre leur vie, elles vivraient entre 18 et 25 ans. Et les vaches sont comme tous les mammifères femelles... Je n'essaie pas de vous parler d'une manière condescendante quand je parle de questions animales. C'est juste que les gens ne croient pas que les animaux endurent les mêmes choses, ressentent les mêmes émotions, que vous ressentez, que nous ressentons tous. Pour qu'une femelle mammifère donne du lait, il faut qu'elle soit enceinte. Chaque année, chaque vache, dans chaque ferme est violée ! Un long manche en fer, enfoncé dans leur vagin pour leur injecter du sperme de taureau, parfois ils font ça à main nue. Cela force le flot de lait. Et après qu'elle donne naissance, les bébés sont volés. Et laissez-moi vous dire quelque chose, le pire cri que je n'ai jamais entendu, et j'ai été en première loge pour les entendre. Quand j'ai commencé à entendre parler de tout ça, il y a à peu près 15 ans, j'étais comme tout le monde. Je ne croyais pas que c'était si terrible, je pensais que tout le monde exagérait. Mais contrairement à tous les autres qui chassent ça de leur esprit et le mettent de côté, j'ai été voir ce qu'il se passait. J'ai passé 6 semaines à Thorn Apple Valley, dans un abattoir de cochons à Détroit en 1993. Je suis entré par effraction dans des laboratoires de recherches animales, dans des fermes à fourrure. J'ai été dans les coulisses de chaque cirque et rodéo qui est venu au Michigan. Le cri le plus horrible que je n'ai jamais entendu ! Une mère vache dans une laiterie, lorsqu'elle cri et beugle de tous ses poumons, jour après jour, pour son bébé volé, pour qu'on le lui

rende. Et je peux seulement imaginer le même cri que chaque femme dans cette pièce pousserait, si quelqu'un vous empêchait de bouger après l'accouchement, et vous prenait votre nouveau-né. Et pourquoi est-ce qu'ils prennent les bébés de leurs mamans ? La laiterie ne peut pas se permettre d'avoir ces bébés qui têtent tout ce lait qui leur est destiné, alors qu'ils peuvent vous le vendre à la place. Chaque fois que vous buvez un verre de lait de vache, il y a un veau qui ne le reçoit pas. Les mères vaches font du lait pour seulement une raison. Durant les questions-réponses que nous allons avoir, vous pouvez me demander ce que vous voulez. Je ne suis pas un politicien, soulevez n'importe quoi, si vous êtes allé sur le net avant mon arrivée et avez-vous vu mes tentatives radicales qui m'ont fait bannir de certains pays, amenez-les ! Mais il y a une question que je refuse de considérer : vous ne pouvez pas me demander pourquoi les vaches font du lait ! « Si c'est bon pour nous, n'est-ce pas normal d'en donner à nos enfants, Gary ! N'en ont-ils pas besoin ? » La nature s'est occupé de ceci depuis la nuit des temps : les vaches font du lait pour leurs bébés et seulement pour leurs bébés. Le sujet est clos ! Pour toujours ! A jamais ! Pas de discussion. Elles ne font pas de lait pour les bébés éléphants... les bébés orangs outans, les bébés hérissons, les bébés lapins, les bébés rats, les bébés humains, les adolescents humains ou les adultes humains. Notre corps n'a absolument pas besoin de lait de vache tout comme il n'a aucunement besoin de lait de girafe. Ni de lait de zèbre, de lait de rhinocéros, de lait d'hippopotame, de chameau, de biche, d'antilope, de cheval, de cochon, de chien et de chat. Le seul lait dont on a besoin est le lait du sein de notre propre mère quand on naît. Et c'est tout ! Une fois sevré, on n'aura plus jamais besoin d'une seule goutte de lait. Aucune espèce sur cette planète n'a besoin de lait une fois sevrée. Mais si vous voulez inclure dans votre régime un type de lait, comme je le fais, laissez-moi réitérer la bonne nouvelle : lait de soja, lait de riz, lait d'amandes, lait de chanvre, lait de noix de coco, lait d'avoine, lait de noisettes. Je vous promets, vous aimerez un de ces 7 laits végétaliens. Rappelez-vous, quand vous devenez végétalien, vous ne renoncez à rien ! Vous avez la version végétalienne des aliments que vous consommez habituellement et vous avez avec toujours, les fruits, les légumes, les lentilles, les fèves et les grains. *C'est la fin du discours, il remercie tout le monde.* Je veux remercier tout le monde de m'avoir écouté avec un esprit ouvert, j'apprécie.

1-. Comprendre les Acides gras trans- [http://fr.wikipedia.org/wiki/Acide\\_gras\\_trans](http://fr.wikipedia.org/wiki/Acide_gras_trans)

2-. Dans le lait de vache il y a tout ce qu'il y a de noté sur la bouteille, eau, lactose, matières grasses, protéines, sels minéraux et aussi tout ce qu'il n'y a pas de noté sur la bouteille.

Enzymes, pesticides, produits pharmaceutiques, antibiotiques, hormones (œstrogènes, prolactine, progestérone, corticostéroïdes, prostaglandines...) Nitrates et nitrosamines, métaux (arsenic, plomb, mercure cadmium...) polychlorobiphényles (PCB)...

[1] Enzymes

Une soixantaine d'enzymes ont été répertoriées dans le lait, mais leur rôle n'est pas toujours clairement établi. Certaines de ces enzymes n'existent d'ailleurs pas (ou à peine) dans le lait humain, comme la lactoperoxydase, la xanthine oxydase ou la ribonucléase.

Certaines sont des facteurs de dégradation (utiles ou nuisibles), comme les protéases qui facilitent l'hydrolyse de la caséine et les lipases, facteurs de rancissement. D'autres possèdent une activité bactéricide ou bactériostatique. La lactoperoxydase, l'enzyme la plus abondante du lait de vache, agit contre les bactéries en présence de H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> et de thiocyanate (SCN<sup>-</sup>) lorsque ces substances sont présentes en concentrations suffisantes. Ce système protège aussi les muqueuses de l'animal contre les radicaux libres. Les taux de thiocyanate du lait de vache semblent sans danger pour la fonction thyroïdienne.

La xanthine oxydase contribue comme la lactoperoxydase, au rancissement du lait. Enfin, la quantité de certaines enzymes du lait (catalane) constitue un indicateur de son niveau d'hygiène. Ce taux, qui dépend du nombre de bactéries (contamination), est élevé dans le colostrum et augmente en cas de mammite.

## Hormones

Le lait de vache contient des hormones dont l'activité biologique est connue, mais dont le rôle est beaucoup moins certain. Il semble que la plupart de ces hormones soient détruites dans le tube digestif, du moins chez l'homme.

Les taux des œstrogènes (de 60 à 200 ng/litre) et de la prolactine (environ 50 µg/litre) diminuent au fur et à mesure que la lactation progresse. La progestérone (environ 13 µg/litre) existe en proportion directe avec le taux de lipides; elle est pratiquement absente du lait écrémé

(inf à 2 µg/litre) et lorsqu'on l'y trouve en quantité supérieure à 6 µg/litre, une nouvelle gestation doit être suspectée. On trouve également des corticostéroïdes dans le lait (de 8 à 18 µg/litre) et diverses prostaglandines, ainsi que de la somatotropine, des gonadotropines, de la thyrotropine et des polyamines (Sanguansermisri, Gyorgi et Zilliken, 1974). L'activité biologique sur l'homme des hormones naturelles du lait de vache est considérée comme nulle. Certaines hormones de synthèse, administrées à l'animal pour augmenter la production lactée se retrouvent dans les laits. Cette pratique est donc à proscrire et souvent interdite.

## Substances indésirables

La mamelle est un émonctoire et le lait peut contenir des substances ingérées ou inhalées par l'animal, sous la forme soit du constituant original, soit de composés dérivés métabolisés. Les substances étrangères peuvent provenir des aliments (engrais et produits phytosanitaires), de l'environnement (pesticides), de traitements prescrits à l'animal (produits pharmaceutiques, antibiotiques, hormones) (Mahieu et al., 1977).

Ces contaminations posent des problèmes particuliers, parce qu'il est souvent difficile d'en apprécier les conséquences à long terme sur la santé (Mueller et Schroeder, 1978). Les mesures de prévention restent la pratique la plus logique et la plus efficace, que l'anxiété des médecins ou du public soit justifiée ou non.

## Pesticides.

Ces produits sont destinés à détruire les insectes qui attaquent le bétail, les cultures et les récoltes. Tous présentent un degré de toxicité pour l'homme; seulement se retrouvent dans le lait quand la vache les a consommés.

Les phosphates (très toxiques) sont ainsi très rapidement métabolisés, les organophosphorés sont très peu rémanents et les organochlorés (stables et lipophiles) sont éliminés à concurrence de 30 à 40 pour cent dans le lait. Même le chauffage du lait ne les détruit pas (DDT et son métabolite essentiel, le DDE) (Renterghem, 1976; Renterghem, Moennans et Brack, 1979).

## Antibiotiques.

Leur usage chez l'animal en fait des constituants sporadiques du lait, et donc une source de sélection de souches résistantes et d'accidents allergiques pour le consommateur.

## Nitrates et nitrosamines.

La fabrication de certains produits laitiers s'accompagne d'une addition de nitrate de potassium ou de sodium dans le lait à cailler. Ceux-ci s'accumulent surtout dans le lactosérum. De fait, on peut trouver dans les produits secs, des nitrates en concentrations très élevées.

Les nitrates peuvent former des liaisons avec divers composants du lait. Les nitrites qui découlent de la conversion des nitrates peuvent former des nitrosamines, dont certaines sont cancérigènes.

## Métaux.

A leur propos, il convient de distinguer entre la découverte d'un antagoniste naturellement présent dans le lait et une contamination par cette même substance en quantités inutiles, voire dangereuses. Par exemple, on accepte dans les crustacés un taux d'arsenic de 50 ppm, mais on s'inquiète d'en trouver plus de 0,05 ppm dans du lait.

Parmi les métaux susceptibles de contaminer le lait à des taux inquiétants pour la santé, on peut citer le sélénium, l'arsenic, le plomb, le mercure et le cadmium.

Polychloroterphényles.

Certains produits chimiques, comme les phtalates, les esters de l'acide sébacique et certains polychlorobiphényles (PCB), présentent un degré certain de toxicité pour l'homme, d'autant plus que ces substances sont stables dans l'organisme où elles s'accumulent dans le tissu adipeux. ( Murata, Zabik et Zabik, 1977; Luquet et al., 1979).

[1] Source: FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations)

<http://www.fao.org/docrep/T4280F/T4280F06.htm>