

# Véganisme et végétarisme : Avantages ou inconvénients

## Introduction :

Recherchez des informations : Que signifie vivre de façon végane et manger végétarien ? Quelles sont les différences ? Vous trouverez des réponses en regardant la vidéo suivante avec des explications très simples par exemple :

[Végétarien, végétalien, vegan, quelles différences?](#)

## Exercice 1 :

Quelles sont les raisons de vivre de façon végan ? Parlez de vos habitudes alimentaires. Pouvez-vous vous imaginer de vivre de façon végétarienne ou végane ?

## Exercice 2 :

Lisez maintenant quelques articles et visionnez également une vidéo sur le thème des avantages et inconvénients du véganisme et donnez ensuite vos arguments. Chacun adopte une position : l'un décrit les avantages, l'autre les inconvénients. Les articles suivants peuvent vous y aider :

### Des sources sur les avantages par exemple :

[Être végane, le véganisme](#)

[10 Raisons pour vivre végétalien et soucieux de l'environnement](#)

[3 arguments pour convaincre vos amis de devenir véganes](#)

### Sources sur les préoccupations par exemple :

[Le régime végétalien est une mauvaise idée pour ces 5 bonnes raisons](#)

[Régime Vegan : que risquez-vous ?](#)

[Le régime végétalien expose à des carences nutritives](#)

### Source : Débat télévisé « pour et contre »

[Revivez l'émission « Pour ou Contre : Véganisme, bienfaits assurés? »](#)

### Source : Emission à la radio ( France Inter)

[Le véganisme](#) Y a-t-il encore une légitimité à tuer et à manger les animaux alors que notre survie ne le réclame pas ?

## Exercice complémentaire :

Echangez et discutez les convergences et les différences dans vos familles et vos pays respectifs.

Que signifie pour vous une alimentation saine ? A quoi faites-vous attention dans votre alimentation ? Avez-vous déjà envisagé de modifier votre comportement alimentaire ?

## Sources

- Vidéo 1 [https://www.youtube.com/watch?v=wjmWQH\\_Ot3I](https://www.youtube.com/watch?v=wjmWQH_Ot3I)
- Texte 1 <http://www.vegan-france.fr/pourquoi-vegan.php>
- Texte 2 <https://www.veganwin.com/fr/10-gruende-warum-ich-vegan-und-umweltbewusst-leben-sollte/>
- Texte 3 <http://tempsreel.nouvelobs.com/bien-bien/20160721.arguments-pour-convaincre-vos-amis-de-devenir-veganes.html>
- Texte 4 <https://fr.sott.net/article/16604-Le-regime-vegetalien-est-une-mauvaise-idee-pour-ces-5-bonnes-raisons>
- Texte 5 <http://www.e-sante.fr/regime-vegan-que-risqueez-vous/actualite/1287>
- Texte 6 [https://www.sciencesetavenir.fr/sante/le-regime-vegetalien-expose-a-des-carences-nutritives\\_30129](https://www.sciencesetavenir.fr/sante/le-regime-vegetalien-expose-a-des-carences-nutritives_30129)
- Vidéo 2 <http://www.vegemag.fr/actualite/revivez-lemission-pour-ou-contre-veganisme-bienfaits-assures-5956>
- Audio 1 <https://www.franceinter.fr/emissions/la-tete-au-carre/la-tete-au-carre-18-septembre-2017>