

# Que signifie être végan ?

## Introduction :

Vous connaissez certainement la notion de « végétarien ». Mais qui sont donc les végans ? Quelles sont les différences entre les végétariens et les végans ? Si vous ne connaissez pas les différences, regardez sur Internet. Vous y trouverez des informations :

[Que mangent les végétariens, végétaliens et vegan ?](#)

Texte 1

Phrases:

Des végétariens /des végans ne mangent pas de ... / renoncent à...

Les différences entre végan et végétarien sont ...

Les végétariens mangent ... Contrairement aux ....., les végans ne mangent pas ces aliments.

## Exercice 1 :

Parle avec ton / ta partenaire : Qu'est-ce qu'on peut manger si on s'alimente de façon végane ? Regardez le graphique ( Image 1) sur la pyramide des aliments. Pouvez-vous vous imaginer de vivre de façon végétarienne ou végane ? Quel est votre plat préféré ? Contient-il des aliments provenant de la production animale ?



Image 1

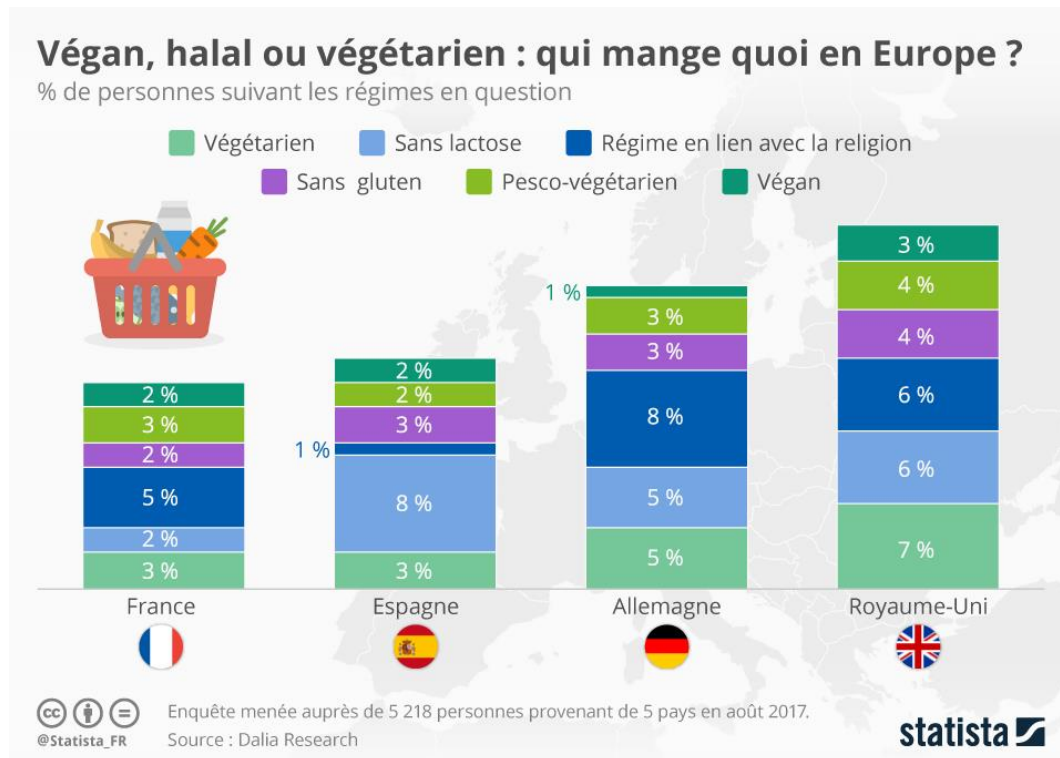
## Exercice 2 :

Vivre Vegan concerne non seulement l'alimentation, mais modifie aussi la vie quotidienne. Quelles sont les conséquences au quotidien, de vivre à la façon végane et ne plus consommer de produits provenant d'animaux ? Dans quelles circonstances utilise-t-on des choses qui sont fabriquées à partir de matière d'origine animale ?

On ne peut plus porter des ..... Ils/Elles sont en ...  
En tant que végan, on ne mange pas de ..... Dans ce repas, il y a des aliments d'origine animale.  
On ne peut plus utiliser ... . Mais il y a aussi ... sans ingrédient venant de la production animale.

### Exercice 3 :

Regarde et commente le graphique. Echange des informations avec ton partenaire.



### Végan, halal ou végétarien : qui mange quoi en Europe ?

Texte 2

## Exercice complémentaire :

Essayez de vivre végétan pour une journée. Echangez ensuite vos expériences avec votre partenaire. Est-ce que c'était difficile ? C'était facile ?

### Vocabulaire :

L'ingrédient d'origine animale – produit, aliment qui est complètement ou

En partie d'un animal, de la production animale

Renoncer à quelque chose – ne pas faire / utiliser quelque chose

Utiliser quelque chose – .....

L'aliment – quelque chose que l'on peut manger

Complètement – entièrement

La différence – quelque chose qui n'est pas pareil

## Sources

Texte 1 <http://www.galasblog.com/que-mangent-les-vegetarien-vegetaliens-vegan/>

Image 1 [https://de.wikipedia.org/wiki/Ern%C3%A4hrungspyramide#/media/File:Plakat\\_Ern%C3%A4hrungspyramide\\_7Stufen\\_ohne\\_Rand\\_cutted.png](https://de.wikipedia.org/wiki/Ern%C3%A4hrungspyramide#/media/File:Plakat_Ern%C3%A4hrungspyramide_7Stufen_ohne_Rand_cutted.png)

Texte 2 <https://fr.statista.com/infographie/11011/vegan-halal-ou-vegetarien--qui-mange-quoi-en-europe/>