

Marie-Noël Gingras

La beauté sans cruauté

Petit guide pratique

TRÉCARRÉ
Une société de Québecor Média

«Nous vivons dans un monde essentiellement interdépendant, où le sort de chaque être, quel qu'il soit, est intimement lié à celui des autres. Il ne s'agit donc pas de ne s'occuper que des animaux, mais de s'occuper aussi des animaux.»

Matthieu Ricard,
moine bouddhiste, photographe et auteur,
Plaidoyer pour les animaux, 2014.

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	13
INTRODUCTION	15
L'amour des petits pots	15
<i>Vox Pop</i> sans cruauté.	25
1. LES COSMÉTIQUES SANS CRUAUTÉ.	29
L'expérimentation animale pour les cosmétiques.	29
Est-ce que les animaux de laboratoire sont protégés?	31
Quels tests cosmétiques sont effectués sur les animaux?	33
Des méthodes de rechange prouvées et efficaces	35
Comment savoir si un produit a été testé sur les animaux?	37
Pourquoi certains fabricants n'affichent-ils pas de logo?	39
Les marques sans cruauté rachetées par les « grandes méchantes multinationales ».	44
Le cas de la Chine.	47
Un vent de changement.	50
Les produits d'origine animale sont partout... même là où on ne le soupçonne pas.	51

Véganes, les tatouages?	53
Est-ce que l'huile de palme est sans cruauté?	54
Comment magasiner des cosmétiques sans cruauté?	56
2. LA BEAUTÉ VERTE	63
La beauté au naturel	64
Les polluants dans notre quotidien	70
Que trouvons-nous réellement dans nos produits de beauté?	74
Le fameux déodorant naturel	77
Des mythes tenaces	77
De nouvelles icônes inspirantes	80
Attention à ce qui part avec l'eau du bain	82
Quelques essentiels de la beauté verte	85
Où acheter les produits de beauté naturels?	89
3. LES PRODUITS D'ENTRETIEN MÉNAGER	95
Faire le ménage dans ses produits d'entretien	97
Faire le changement en famille	100
4. LA MODE SANS CRUAUTÉ	101
Le cuir	102
Les solutions de rechange au cuir animal	105
La fourrure	108
Une mode bien cruelle	110
Quelques faits sur les élevages	113
Quelques faits sur le trappage	114
La fourrure n'est pas verte	116
Porter de la fausse fourrure, pour ou contre?	122
La laine	124
Le traitement des moutons	125

L'angora et le cachemire	128
Le duvet.	132
Des solutions de rechange au duvet	132
Un petit mot sur la soie.	133
Comment s'habiller de façon éthique et sans cruauté?	134
5. SANS CRUAUTÉ DE LA TÊTE AUX PIEDS	137
L'art du bien-être	137
Quelques gestes sans cruauté qui pèsent dans la balance.	143
Recettes véganes, écologiques et non toxiques à faire soi-même	144
Exfoliant pour le corps au café	145
Sel de bain relaxant.	145
Baume hydratant multi-usage	146
Rondelles rafraîchissantes pour les yeux	146
Huile nettoyante pour le visage.	147
Masque purifiant pour le visage	148
Masque tonique pour le visage à l'avoine et à la banane	148
Bruine tonique à l'eau de rose	149
Parfum léger aux huiles essentielles	149
Mascara naturel.	150
Baume hydratant pour les lèvres	151
Feutre pour les lèvres à la betterave	151
Fard à joues effet bonne mine	152
Blanchissant naturel pour les dents	152
Nettoyant pour la salle de bain	153
Nettoyant tout usage aux agrumes	154
Rafraîchisseur d'air naturel	154

Nettoyant pour pinceaux
et brosses à maquillage 155
Assouplisseur de tissus 156
Solution nettoyante pour fruits et légumes . . 156

ANNEXE 1

Quelques ressources pour aller plus loin 157

ANNEXE 2

Petit répertoire de produits non testés
sur les animaux 161

REMERCIEMENTS 171



AVANT-PROPOS

L'humain cherche constamment des façons de préserver sa jeunesse et de rehausser sa beauté. Pour en justifier l'effort, il a inventé la maxime « Il faut souffrir pour être belle (ou beau) ». Dans le champ de l'art, l'esthétique et la beauté ont largement été réfléchies et c'est d'abord dans ce contexte que j'ai été amenée à m'interroger sur le sens ainsi que sur les choix que nous faisons pour les mettre en valeur. De la même manière que j'ai vite trouvé inacceptable l'exploitation des animaux dans l'art (l'utilisation d'insectes pour la fabrication des pigments, le recours à des matières animales ou à la taxidermie dans les œuvres, l'exploitation du vivant dans l'art biotech, etc.), j'estime inconcevable l'expérimentation sur des animaux au profit de la beauté humaine. L'industrie des produits cosmétiques, dans son désir de pousser toujours plus loin la quête de la beauté,

amène à constater avec horreur qu'«il faut aussi faire souffrir pour être beau». Pour ma part, refusant cette pratique, j'ai choisi de n'utiliser presque aucun cosmétique, crème ou maquillage. Œuvrant néanmoins dans cette sphère où le beau sera toujours un concept à explorer, j'espère ardemment que l'industrie qui valorise la beauté (l'art, le design, la mode, les cosmétiques, etc.) imaginera de nouvelles avenues sans cruauté. D'ici là, je pense que les consommateurs de ces produits ont un important rôle à jouer en boycottant certaines marques et en faisant des choix plus éthiques. Des ouvrages comme celui-ci sont les outils qui nous permettront de le faire de façon plus éclairée. Merci, Marie-Noël.

Sylvette Babin

Artiste, auteure et directrice
du magazine *esse art + opinions*



INTRODUCTION

L'AMOUR DES PETITS POTS

Notre société moderne nous amène dans un paradoxe fascinant par rapport à la beauté – à la conception même de la beauté, celles des choses autour de nous, par exemple, celle des gens et de la nature – et à la perception de la nôtre. Qui est beau ? Comment peut-on être beau ?

D'une part, l'industrie de la beauté au xxi^{e} siècle nous a imposé certains standards tels que la minceur et la jeunesse ; d'autre part, le déploiement d'enjeux sociaux et du féminisme nous invite à briser ces standards et à nous accepter tels que nous sommes, à embrasser nos formes et nos imperfections. À les revendiquer, même.

Nous nous retrouvons ainsi dans une constante opposition entre la définition actuelle de la beauté et une industrie très puissante : le marché des cosmétiques représente des ventes annuelles mondiales de

425,5 milliards de dollars américains¹. Ce n'est pas rien ! Rappelons que les cosmétiques englobent, en plus du maquillage, tous les produits d'hygiène et de soins du visage, de la peau et des cheveux, et que la vaste majorité de la population consomme des produits cosmétiques : femmes, hommes, jeunes et moins jeunes.

Bien sûr, de multiples produits et services remplis de promesses sont à notre disposition pour nous rendre beaux ! Il y a de tout, pour tout le monde. Tellement que le portrait global fait un peu perdre l'équilibre.

Pour être beau, il faudrait ainsi à la fois utiliser des crèmes pour empêcher les rides et d'autres crèmes pour les effacer une fois qu'elles sont bien dessinées ; se maquiller, mais pas trop quand même ; masquer les traces laissées sur le corps à la suite d'un événement marquant comme une grossesse, une perte de poids importante ou un accident, au moyen de produits ou d'une chirurgie ; utiliser des produits minceur tout en se donnant au gym ; employer des produits pour chaque partie du corps et pour chaque moment de la journée. Pas question que notre crème pour les mains hydrate aussi les autres parties du corps, et pas question qu'une simple huile puisse convenir autant matin que soir.

L'industrie et la publicité nous font croire qu'on a besoin de tout ça et de plus encore. Peut-être ne faut-il pas souffrir pour être beau, mais, chose

1. www.economie.gouv.qc.ca/fileadmin/contenu/publications/portraits_industriels/profil_cosmetiques_soins_personnels.pdf

certaine, il faut consommer beaucoup de petits pots pour être beau.

Or, les standards de beauté physique ne sont pas uniques à notre époque moderne, ils ont été en mouvance au fil des siècles. Le poète Ovide (né en 43 av. J.-C.), par exemple, y allait de conseils bien précis sur la beauté des femmes pendant la période de l'Empire romain :

« Apprenez donc comment vous pourrez, au sortir du sommeil, donner de l'éclat à la blancheur de votre teint. Dépouillez de sa paille et de son enveloppe l'orge que nos vaisseaux apportent des champs de la Libye, prenez-en deux livres et détrempez-le avec de l'ers en égale quantité, dans une dizaine d'œufs. Quand ce mélange aura été séché au grand air, faites-le broyer par une ânesse sous une meule rocailleuse. Pilez ensuite de la corne de cerf, de celle qui tombe au commencement de l'année, et mettez-en la sixième partie d'une livre. Quand le tout sera réduit en farine bien menue, passez-le de suite dans un tamis creux. Ajoutez-y une douzaine d'oignons de narcisse, dépouillés de leur écorce, et qu'une main vigoureuse écrasera dans un mortier de marbre; puis deux onces de gomme et d'épeautre de Toscane, et dix-huit onces de miel. Toute femme qui appliquera ce cosmétique sur sa figure la rendra plus polie, plus brillante que son propre miroir. »

Bref, ce rapport particulier aux cosmétiques et aux petits pots ne date pas d'hier !

Mais voilà, peut-être que la beauté est davantage de l'ordre du temps et des soins que nous apportons à notre corps plutôt que de critères physiques bien

précis? Et si la vraie beauté n'était finalement qu'une question de bien-être et d'harmonie avec son propre corps?

D'ailleurs, lorsque nous y pensons, l'utilisation de cosmétiques est quelque chose de très personnel. Nous utilisons certains produits pour des besoins qui nous sont bien propres, selon notre type de peau, de cheveux, selon un état de santé, même. Ensuite, c'est une question de goût. Certaines personnes n'utilisent aucun produit cosmétique et nous les trouvons pourtant très belles. Alors, si les produits cosmétiques ne rendent pas nécessairement beau, pourquoi les utilisons-nous si souvent?

Certes, l'industrie de la beauté et la publicité nous disent de le faire, mais encore. Au fond, peut-être aimons-nous vraiment ça, les cosmétiques! Cela fait partie d'un rituel que l'on s'offre, c'est du temps que l'on se réserve, juste à soi. De plus, il est vrai que les cosmétiques et le maquillage nous permettent de nous exprimer, de refléter notre personnalité, notre humeur, que ce soit par l'apposition de couleurs avec un fabuleux rouge à lèvres ou avec une teinture à cheveux.

De ce fait, notre utilisation est bien personnelle, mais nous pouvons dire que la consommation de produits cosmétiques est quelque chose que nous partageons et qui nous relie tous, pour la plupart d'entre nous.

Un autre point sur lequel nous nous entendons collectivement est qu'il n'est plus nécessaire que nos produits cosmétiques soient testés sur les animaux. En effet, une vaste majorité de la population pense

que ces tests cosmétiques sur les animaux ne sont pas seulement désuets, mais qu'ils sont aussi cruels.

Un sondage² récent mené par la Humane Society a même révélé que :

- huit Canadiens sur dix sont en faveur d'une interdiction des tests cosmétiques sur les animaux ;

- 88 % des Canadiens sont d'accord pour dire que les tests cosmétiques « peuvent causer de la douleur et de la souffrance aux animaux, et que celles-ci n'en valent pas la peine, simplement pour tester la sécurité d'un produit, surtout que des ingrédients dont nous connaissons déjà la sécurité sont déjà disponibles ».

Si cela n'est pas aussi clair pour les tests scientifiques ou pharmaceutiques, la population canadienne semble d'avis que de mener des tests cosmétiques sur les animaux n'a plus vraiment sa place dans notre société. Cela s'inscrit dans une tendance planétaire ; en effet, 70 % de la population mondiale serait en faveur d'une abolition de l'expérimentation animale pour les cosmétiques³.

Oui à tout cela, mais, d'un autre côté, changer l'industrie actuelle peut sembler long, laborieux et courageux ! Non ? D'autant plus lorsque cette cruauté que l'on souhaite dénoncer est légale et institutionnalisée, comme celle faite aux animaux dans le cadre de tests cosmétiques.

Et s'il y avait une façon d'améliorer un peu les choses à travers notre consommation de produits de

2. www.hsi.org/news/news/2016/01/global_cosmetics_polling_012716.html

3. *Ibid.*

beauté? D'abord, en évitant de participer à ces souffrances inutiles pour les animaux, tout en prenant soin de soi et de la planète.

C'est exactement ce que je vous propose dans ce livre! Il s'agit d'un petit guide pratique pour vous inviter à vous soucier des animaux et de l'environnement lors d'achat de produits d'hygiène et cosmétiques. Et pourquoi devrions-nous nous soucier de tout ça? Tout simplement parce que nous ne pouvons échapper à la consommation de certains produits de base, que ce soit pour nous laver ou nous vêtir, mais que nous sommes, dans une certaine majorité, concernés par l'impact qu'ont nos achats. Ainsi, il devient important de maximiser notre pouvoir d'achat en consommant selon nos valeurs. Et soyons honnêtes, personne ne souhaite véritablement la mort de milliers d'animaux ou n'est fier de contribuer activement à la pollution de l'environnement!

Parce que la vraie beauté devrait être sans cruauté... envers les animaux, la planète et soi-même.



Avant de débiter, j'aimerais partager avec vous les grandes lignes de ma petite histoire. Non pas qu'elle soit des plus extraordinaires, mais je pense que sa banalité, justement, montre qu'un changement dans les habitudes de consommation peut s'opérer chez toute personne qui souhaite profondément se tourner vers un mode de vie plus sain et sans cruauté. Comme

vous, j’imagine, si le titre de ce livre a su piquer votre curiosité.

Quand je pense à mon intérêt pour les cosmétiques, mon souvenir le plus fort remonte à mon adolescence. Ma grand-mère m’emmenait dans les ventes d’entrepôt des grandes marques, de vrais royaumes de produits et de couleurs. Je revenais à la maison les bras remplis de produits que j’allais à peine utiliser, mais je m’en préoccupais peu ; les produits étaient abordables et c’était réconfortant de savoir que j’avais une belle collection. Sans que je puisse m’en rendre compte, l’industrie avait semé le goût pour le beau et les produits au rabais dans ma tête de jeune fille. Bien joué !

Quelques années plus tard, j’ai remplacé les couleurs par le noir : pour ceux qui s’en souviennent, la mode *emo*, associée au style de musique, battait son plein au milieu des années 2000, et j’y adhérais totalement, les cheveux teints religieusement en blond platine et un trait de crayon noir exagéré sur les yeux. C’est exactement ce que j’aimais du maquillage, pouvoir jouer avec les couleurs pour refléter ma personnalité ou même mon humeur du moment.

Par chance, cette phase a connu son déclin à la fin de ma vingtaine, au moment même où j’amorçais une réflexion sur ma consommation en général, et plus précisément sur ma consommation de produits d’origine animale, dans mes achats au quotidien et dans mon alimentation. J’étais végétarienne depuis plusieurs années déjà, mais je ne voyais pas en quoi consommer des produits laitiers pouvait être problématique en regard du bien-être et des droits

des animaux. Je ne savais pas non plus si mes cosmétiques et produits ménagers étaient testés sur les animaux ou s'ils étaient néfastes pour ma santé. Il s'est fait à ce moment une sorte de déclic. J'ai commencé à m'informer de façon intensive : le documentaire *Terriens* (*Earthlings*, dans sa version originale anglaise) et les livres *Je mange avec ma tête* et *Vache à lait*, de l'auteure Élise Desaulniers, ont été révélateurs pour moi. En 2012, je suis devenue végane et une intrépide à la recherche d'options sans cruauté et les plus écolos possible, dans tous les aspects de ma vie.

Depuis, ma plus grande passion est de partager mes trouvailles avec les gens et de les inviter au changement !

Mon souhait est que ce livre vous serve de guide, qu'il vous accompagne dans votre réflexion et vous donne des outils afin que, vous aussi, vous étendiez votre compassion à tous les animaux : ceux que vous aimez et que vous trouvez mignons, mais aussi ceux qui sont invisibles, cachés dans les laboratoires ou les abattoirs, ceux qu'on utilise pour le divertissement, ceux qu'on tue pour leur peau et leur fourrure. Étendre sa compassion et adopter un mode de vie sans cruauté implique, par le fait même, de se soucier de l'environnement et des autres humains. Êtes-vous prêt à rendre le monde meilleur à coups de petits gestes ? C'est parti !



En guise de préambule, voici quelques réponses à des questionnements que vous pourriez avoir.

Que veut dire « vivre sans cruauté » ?

Le terme « sans cruauté » peut faire référence à tout un éventail de significations, mais, pour les besoins de ce livre, nous le définirons ainsi : « qui n'a pas causé de souffrances à un humain ou à un animal ». Avoir un mode de vie sans cruauté veut ainsi dire tenter, le plus possible, selon ses moyens et ses ressources, de ne pas participer à l'exploitation animale. Non seulement c'est possible, mais c'est également inspirant et motivant à accomplir !

Est-ce compliqué de vivre sans cruauté ?

Non. Toutefois, cela nécessite d'aller chercher de l'information et de s'interroger sur sa propre consommation. Il est vrai que cela demande un petit travail de recherche. Nous pouvons cependant nous réjouir d'assister à ce qui semble être le début d'un changement de mentalité par rapport à l'utilisation des animaux pour notre consommation. Par exemple, certaines grandes multinationales font l'acquisition de compagnies végé et mettent de l'avant des solutions de rechange végétales dans le secteur alimentaire. Les compagnies de produits cosmétiques véganes gagnent en popularité et arrivent tranquillement sur les tablettes des grandes surfaces. Bien que le mode de vie sans cruauté nécessite une curiosité et un changement d'habitudes, il est de plus en plus facile et accessible à vivre au quotidien !

QUELQUES DÉFINITIONS VÉGÉ

Végétarisme : pratique alimentaire qui exclut la viande.

Végétalisme : pratique alimentaire qui exclut la viande, les produits laitiers, les œufs et le miel.

Véganisme : les personnes véganes, en plus d'avoir une alimentation végétalienne, tentent le plus possible de ne pas participer à l'exploitation animale dans les autres sphères de leur vie, telles que l'habillement (pas de cuir, de fourrure, de laine ni de duvet), les produits du quotidien et les cosmétiques, le divertissement, etc.

Faut-il être parfait ou végane pour vivre sans cruauté ?

Adopter un mode de vie sans cruauté ne veut pas dire être parfait. Parfois, malgré tous nos efforts et nos recherches, il se peut que certains de nos choix de consommation aient un historique compliqué : qu'à un moment ou l'autre du processus de fabrication, des humains et des animaux aient été exploités. Difficile d'y échapper : l'exploitation animale est partout autour de nous. Nous ne pouvons qu'essayer d'y participer le moins possible. Il est également important de noter qu'on ne décide pas d'adopter un mode de vie sans cruauté par pureté personnelle, mais bien pour tenter de rendre meilleur le monde dans lequel on vit. Nos choix de consommation ont un pouvoir, nous pouvons changer les choses !

Ensuite, il ne faut pas nécessairement être végane pour avoir intérêt à faire de meilleurs choix

de consommation ; chacun le peut ! Cependant, on ne peut pas nier que manger de la viande ou des produits laitiers entraîne la souffrance et la mort d'animaux. J'encouragerais ainsi les gens à découvrir l'alimentation végétale et à la mettre au menu plus souvent ! Non seulement manger végétalien est bon au goût, mais c'est également bon pour la santé, l'environnement et, évidemment, pour les animaux ! (Voir mes suggestions de ressources en annexe.)

VOX POP SANS CRUAUTÉ

Faire de petits gestes au quotidien pour tendre vers un mode de vie sans cruauté est à la portée de tous, peu importe le genre, le sexe ou la profession. C'est d'abord et avant tout une motivation qui s'articule autour de cette idée de vivre sans exploitation animale ou humaine et en prenant soin de la planète. Pour vous encourager à emboîter le pas, je vous offre quelques témoignages de personnalités inspirantes sur leur mode de vie sans cruauté !

« On ignore souvent à quel point les animaux souffrent pour nous. Lorsqu'on s'informe, on découvre rapidement qu'il y a énormément de souffrance animale dans les différents laboratoires de cosmétiques et de produits d'usage quotidien. Il existe une panoplie de solutions qui ne sont pas plus coûteuses et qui ne font aucun mal aux êtres vivants. C'est important d'y réfléchir et de faire ces changements au quotidien pour vivre dans un monde meilleur. C'est plus facile que vous ne le croyez ! Aujourd'hui, mes choix me ressemblent plus

et je sens que je contribue à faire un réel changement à la planète! »

Karl Hardy

Collaborateur à l'émission *ALT* à VRAK
et blogueur

« On le sait depuis toujours: il ne faut pas faire aux autres ce que nous ne voudrions pas qu'on nous fasse. Cela s'applique aussi à nos compagnons terrestres, les animaux. Il faut éviter à tout prix de causer de la souffrance. Je conseillerais aux gens d'y aller progressivement et de ne pas se décourager ou de cesser de faire des efforts s'ils ne sont pas parfaits. Il faut adopter une attitude d'adhésion à quelque chose plutôt que l'idée de renoncer à des produits appréciés! »

Christine Gosselin

Projet Montréal, conseillère de ville du district
Vieux-Rosemont, arrondissement de
Rosemont–La Petite-Patrie, à Montréal

« Pour moi, cela va de soi, acheter des produits du quotidien véganes est mieux pour nous et cela évite des souffrances aux animaux. C'est la même chose pour l'alimentation! Il y a maintenant beaucoup de compagnies qui ne testent pas leurs produits sur les animaux, c'est accessible. Il y a de nombreuses options, surtout du côté des compagnies locales, comme Maison Jacynthe et Evy Jo & Co. Un bon truc pour découvrir des produits et des compagnies sans cruauté et véganes est d'aller à différents événements, comme le Festival végane de Montréal et l'Expo Manger Santé et Vivre Vert. »

Georges Laraque

Ex-joueur de la LNH, entrepreneur et animateur

« I believe that no animal should be harmed for our living. We don't need to hurt any animals or human beings in order to live a full life and reach our personal potential. Animals need our help because they don't have a voice for themselves. My favorite brand of cruelty free makeup is Tarte. For cleaning supplies,

INTRODUCTION

I love Method and I also love Montreal's brand Matt & Nat for bags and backpacks. »

« Je crois que personne n'a le droit de faire souffrir un animal pour vivre sa vie. Il n'y a aucune raison de faire du mal aux animaux ou aux humains, quels qu'ils soient, afin de vivre pleinement et d'atteindre notre potentiel. Les animaux ont besoin de notre aide parce qu'ils n'ont pas de voix. Ma marque préférée de maquillage sans cruauté, c'est Tarte. Pour les produits ménagers, j'adore Method et j'aime également Matt & Nat, un fabricant montréalais de sacoches et de sacs à dos. »]

Meagan Duhamel

Athlète canadienne,
médaillée olympique en patinage artistique,
épreuve par équipe

« Si on part de la prémisse qu'en 2018 il n'est pas nécessaire de faire des tests sur les animaux ou encore d'utiliser des produits d'origine animale dans la composition d'un produit quelconque, le faire devient alors optionnel pour les entreprises. Si l'on considère en plus que la majorité des produits que l'on utilise quotidiennement ne sont pas nécessaires et qu'il s'agit d'un luxe, il m'apparaît évident qu'il ne faut pas faire payer le prix de ce luxe aux autres êtres vivants. Voilà pourquoi j'achète sans cruauté, un geste plutôt facile, car de tels produits se trouvent maintenant en grandes surfaces. Suffit de les connaître et d'adopter l'habitude ! Pour ma part, j'affectionne particulièrement le nettoyant pour le visage de la marque Alba Botanica et le déodorant de la marque Decode, au parfum de citronnelle et santal. »

Christophe Letendre

Étudiant en droit

« Pour moi, il est très important d'acheter des produits sans cruauté parce qu'aucun être ne mérite de souffrir. Nous avons la possibilité, de nos jours, de nous procurer ces produits facilement ou même d'en faire chez nous, alors je crois que c'est le meilleur choix que nous pouvons faire : opter pour des produits

qui cause le moins de tort possible. Mes produits préférés sont ceux de la marque Attitude. »

Alexandra Bandean

Actrice

« Reducing suffering and increasing the peace. Better health, longer life and better for the planet. Being on the side of justice for animals and living in alignment with my belief that needless animal cruelty is wrong. More purpose and a way to contribute to a better world. I could go on and on about the many benefits of being vegan, but better than read about my experience, why don't you try it and find out for yourself! Veganism is so good for all of us. »

[« Réduire la souffrance et augmenter la paix. Une meilleure santé, une vie plus longue et meilleure pour la planète. Être du côté de la justice pour les animaux et vivre selon ma croyance que la cruauté inutile envers les animaux est tout simplement mal. Davantage de détermination, une façon de contribuer à un monde meilleur. Je pourrais radoter à propos des avantages multiples d'être végane, mais plutôt que de lire sur moi, pourquoi n'essaieriez-vous pas de voir par vous-même ? Le véganisme est tellement bon pour tout le monde. »]

James Aspey

Motivateur et activiste australien, qui a fait vœu de silence pendant une année pour sensibiliser les gens au sort des animaux

