**Argument et famille d’argument**

* **Argument 1 : Les végans méritent beaucoup mieux que la caricature qui en est faite !” propos recueillis par Serge Igor**

**Famille :** Cadrage/ autorité

**Sous famille** : nomination / compétence

“Les végans méritent beaucoup mieux que la caricature qui en est faite !” Laurence Pieau

D’après [nom de la personne] [contenu thématique de l’argument]

* **Argument 2 : 6 questions qu'on se pose sur le véganisme par Apolline Henry**

**Famille :** Autorité

**Sous famille**: Expérience

‘’ Au mois de janvier 2019, d'après une enquête de l'Institut Xerfi, environ 2 % de la population française se déclarait végétarienne ‘’

D’après une enquête de [institut] réalisée [date] et chiffrée [contenu thématique de l’argument]

* **Argument 3 :**

**Famille :** Autorité

**Sous famille** : compétence

‘’ il y a davantage de végétariens dans les jeunes générations ‘’

D’après [nom de la personne], [métier de la personne] [contenu thématique de l’argument]

Selon Éric Birlouez, Ingénieur agronome et sociologue [il y a davantage de végétariens dans les jeunes générations]

* **Argument 4 : 3 choses qui se passent dans le corps si vous suivez le régime végan pendant une semaine**

**Famille**: Cadrage

**Sous famille** : Définition

[Question / interpellation] + [définition + qualité/adjectifs], or [L’objet de la question]

[Négation] [qualités] + donc [conclusion]

Peut-on suivre le régime végan les yeux fermés ? Est-il risqué ? Quels sont les effets sur le corps ? Top Santé a posé la question à Raphaël Gruman, nutritionniste (La Méthode Gruman).

Le régime végan limite les risques de surpoids, d’obésité, de diabète et de maladies cardiaques. Ce n’est pas étonnant puisque l’on sait que ces maladies chroniques sont souvent favorisées par une alimentation trop riche en viande et en graisses animales. Nous savons aussi qu’un régime végétal réduit les risques de cancers, de maladies du cœur, d’hypertension et d’AVC.

Toutefois, la plupart des médecins et nutritionnistes déconseillent de suivre cette diète trop strictement sur le long terme.

La plupart des personnes qui pratiquent le régime végan en savent pas compenser la perte des nutriments présents dans les produits d’origine animale.

Elles s’exposent alors à des carences et à de la frustration. S’il est recommandé de consommer la viande et le fromage avec modération pour rester en bonne santé, cela ne veut pas dire que ces derniers sont dénués de nutriments essentiels. Ils sont notamment riches en vitamine B12 (qui ne peut être induite autrement que par les produits d’origine animale), en protéines et en calcium. Il est intéressant d’adopter une alimentation végan pendant une semaine, comme si l’on souhaitait mettre en place un programme Détox.

C’est même bénéfique de le faire sur quelques jours à chaque changement de saison ou après les fêtes de fin d’année afin de se ‘nettoyer’ de l’intérieur, nous confirme Raphaël Gruman, nutritionniste.

En revanche, je ne conseille pas de le faire plus longtemps.

Selon l’expert, il est fréquent de voir apparaître des carences pour les personnes non initiées qui n’auraient pas les bons réflexes pour compenser l’absence de protéines animales.

[Question / interpellation] OUI [à l’objet] mais [définition + qualité/adjectifs], toutefois [les experts] [amplification] donc [conclusion]

C’est même [jugement de valeur positive] en revanche [négation] [objet] plus longtemps

Oui au régime végan pour quelques jours, mais pas plus longtemps

* **Argument 5 : A-t-on le droit de tuer les animaux ? par Anne Chemin**

**Famille :** Cadrage

**Sous famille** : Amplification

[Amplification qui porte sur l’objet de l’argument] [contenu thématique de l’argument],

[C’est un droit que nous nous octroyons sur un être], et [ce droit est illégitime quand cette mise à mort n’a rien d’absolument nécessaire], écrit-elle. [Il n’est pas fondé sur la nature des choses, sur le fait que les animaux auraient été créés pour nous servir d’aliment ou de ressource], mais [sur une convention et une habitude, sur une coutume].

* **Argument 6 : À Vernon, des militants du collectif International campagnes racontent leur vie de végan**

**Famille :** Cadrage

**Sous famille** : Présentation

[L’objet de l’argument] [la présentation] [contenu thématique de l’argument]

[Le véganisme qu'est-ce que c'est ?] [C'est rejeter toute forme d'exploitation des animaux (alimentation, cuir, fourrure, cirque, cosmétiques, etc.).]

**Famille :** Autorité

**Sous famille :** expérience

[Nom de la personne] [pratique dans le domaine thématique] + [la durée de la pratique] + éventuellement [accumulation/ insistance pour renforcer l’autorité] + [contenu thématique de l’argument]

[Éric Moreau] est [engagé dans la cause animale] [depuis son plus jeune âge]. « Je suis devenu végétarien à 16 ans et végan à 19. Ça fait maintenant 32 ans que j'ai changé de mode de vie et pour rien au monde je ne ferais marche arrière

**Famille :** Autorité

**Sous famille** : témoignage

[nom d’une personne] [rapport avec les faits] [thématique de l’argument]

[Dalilah Bijoux] a sauté le pas. [« Je me suis inscrite sur Facebook il y a 2-3 ans et je suis tombée sur des vidéos horrible qui m'ont fait comme un électrochoc. Depuis ce jour-là, j'ai su que je ne pouvais plus continuer à vivre comme cela. Ça a été très difficile, avant je buvais un litre de lait par jour ! s'exclame cette mère de deux enfants. Chez moi, mes enfants sont végétaliens.]

[Ils ne mangent aucun produit d'origine animale NDLR]. Après, à l'extérieur, ils font ce qu'ils veulent. Mon fils est donc végétarien et ma fille omnivore à l'extérieur de la maison », ajoute-t-elle.]

**Famille :** Cadrage

**Sous famille :** amplification

[l’amplification qui porte sur l’objet de l’argument] [contenu thématique de l’argument]

[Les gens nous voient comme des extrémistes, des sectaires mais nous sommes des gens tout à fait normaux. On n'est pas des aliens ! La seule différence c'est que ces personnes-là ne sont pas ou très mal informées.]

**Famille :** Transfert

**Sous famille :** Analogie

[énoncé de l’analogie] [énoncé thématique de l’argument],

[Certaines pensent que les vaches produisent constamment du lait alors qu'elles sont sans cesse inséminées pour en produire. Il en va de même pour les abeilles, quand la ruche n'est plus productive, elle est brûlée avec les abeilles à l'intérieur. Et je ne vous parle pas des conditions d'élevage ou d'abattage ! », déplore ce consultant pour le collectif International campaigns]