

Plus qu'une alimentation ...

le végétarisme

Pour notre santé

L'alimentation végétarienne est riche en nutriments essentiels et nous offre tous les plaisirs d'une cuisine savoureuse et équilibrée. De plus, elle est reconnue comme étant un facteur significatif de prévention des maladies cardio-vasculaires, des cancers, de l'obésité...



Pour le respect de la planète



Des forêts sont détruites afin de permettre des cultures pour nourrir le bétail. Les ressources de la planète sont ainsi gaspillées !

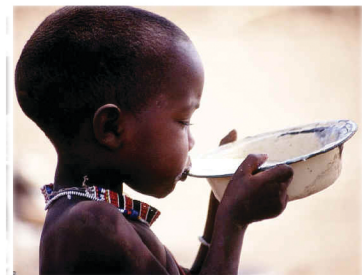
Bien vivre ... et laisser vivre !



Pour le respect des animaux

En France, chaque jour, plus de 3 millions d'animaux sont tués pour être mangés...

« Le Véganisme est une émeute,
pas un régime alimentaire »



Pour lutter contre la famine

La production de viande gaspille l'eau, les céréales et les terres cultivables, alors que le Tiers-Monde est sous-alimenté !



Comprendre les raisons du végétarisme

Les motifs pour devenir végétarien sont nombreux,
très diversifiés et dépendent de la sensibilité de chacun.

Du point de vue physiologique, comme l'avaient déjà compris des naturalistes renommés tel Cuvier, l'homme n'est pas carnivore. La denture, l'estomac et l'intestin humains sont très différents de ceux des animaux carnivores. Par exemple, l'intestin de ces derniers ne mesure que 4 à 5 fois la longueur du corps, contre 25 fois chez les herbivores, et 10 à 12 fois chez les frugivores et granivores... tout comme chez les humains. Ce parcours est trop long pour la viande qui a ainsi le temps de libérer ses toxines, qui sont absorbées par la muqueuse intestinale avant de passer dans le sang. Ces déchets toxiques (urates, acide lactique, corps gras saturés, albumine) et les purines de la viande sont très difficiles à éliminer par le foie et les reins. A la longue, ce surcroît de travail fatigue et encrasse ces organes.

Il est facile d'objecter à ces arguments qu'un grand nombre de personnes mangent de la viande et ne semblent pas en ressentir de dommage. L'être humain est capable de s'adapter, mais à quel prix ? Les conséquences sont plus ou moins lourdes selon le potentiel vital et l'état des organes de chacun. Notre organisme possède une immunité naturelle qui peut, soit s'éteindre, soit se renforcer suivant notre façon de vivre et, en particulier, selon que notre alimentation correspond bien ou mal aux besoins des cellules composant notre corps.

Une étude bien connue (Oxford Vegetarian Study), menée pendant 12 ans sur environ 6000 végétariens et 5000 mangeurs de viande, a montré un taux global de mortalité inférieur de 20 % chez les végétariens, avec notamment une baisse de la mortalité par infarctus de 28 %, et une mortalité par cancers réduite de 39 %. Ainsi, une alimentation riche en végétaux constitue réellement un facteur de prévention d'un grand nombre de maladies.

Les arguments d'ordre moral constituent des raisons supplémentaires d'être végétarien. Les éleveurs industriels, souvent indifférents à la souffrance animale, considèrent les animaux comme de la marchandise.

Lorsque l'on achète de la viande, elle est souvent bien emballée, bien préparée, et on n'imagine pas une seconde la triste existence de ces animaux avant de passer à l'abattoir, et de finir ici devant nous, morts ! Il est évident que si les gens étaient obligés de tuer eux-mêmes les animaux dont ils se nourrissent, beaucoup ne consentiraient plus à manger de viande. Les conditions d'élevage intensif sont révoltantes, qu'il s'agisse des poules pondeuses, des élevages de porcs ou de veaux, du gavage des oies et canards, etc... Tout est basé sur le rendement : surface minimale par animal, qualité d'alimentation médiocre, mépris des besoins fondamentaux des animaux... Ceux qui restent insensibles devant la souffrance animale seront-ils touchés par la misère humaine ?



Du point de vue économique et écologique, la solidarité envers les peuples du Tiers-Monde constitue un aspect déterminant pour certains végétariens. En effet la production de viande gaspille les céréales, alors que le Tiers-Monde est sous alimenté ! L'animal d'élevage est une usine à dilapider les protéines du fait de son faible rendement pour la transformation des protéines végétales (soja, céréales...) en protéines animales (viande). Ainsi, la quantité de protéines végétales nécessaire pour obtenir 1 kg de protéines d'origine animale est de 15 kg pour le bœuf, 7 kg pour le porc, 5 kg pour le poulet, 4 kg pour les œufs et le lait. De même il faut en moyenne 7 calories d'origine végétale pour obtenir 1 calorie sous forme de viande !

De plus, quand on consomme un steak au déjeuner on « dépense » 60 fois plus d'eau que si l'on mange une galette de blé, riz et soja ; car il faut 100 000 litres d'eau pour produire 1 kg de viande de bœuf, alors que 1600 litres suffisent pour produire 1 kg de blé, riz, soja.

Un végétarien ne mange pas d'animal, il ne consomme donc ni viande, ni volaille, ni charcuterie, ni poisson, ni fruits de mer. Mais il mange généralement des sous-produits animaux, tel que les œufs, le lait, les fromages..., à la différence du végétalien qui, lui, ne consomme aucun sous-produit animal.

POUR EN SAVOIR PLUS : <http://www.earthlings.com/>