

VÉGÉTALISME

Sans viande | Respect des animaux | Sans sous-produits animaux

Les objectifs

- ♦ Assurer une meilleure santé ;
- ♦ Prévenir les maladies (troubles cardiovasculaires, diabète, obésité, hypertension, ostéoporose, infections, constipation, cancer) ;
- ♦ Respecter les droits des animaux ;
- ♦ Contribuer à la protection de l'environnement ;
- ♦ Promouvoir une consommation responsable ;
- ♦ Respecter des préceptes religieux, dans certains cas.

En pratique

Assez difficile à suivre à court et à long terme, surtout si les motivations sont uniquement d'ordre rationnel (santé, environnement).

Avantages du végétalisme

- ♦ Plus de produits d'origine végétale
- ♦ Perte de poids
- ♦ Dépasse souvent les recommandations nutritionnelles pour les fruits

En quelques mots

Le végétalisme est une pratique alimentaire qui **exclut les produits et sous-produits d'origine animale** (viandes, poissons, crustacés, mollusques, gélatine, oeufs, lait, miel, etc.). Les personnes végétaliennes consomment des aliments provenant des **règnes végétal** (grains, légumes, fruits, fruits à coques, huiles végétales, épices, etc.), **fongique** (champignons comestibles, levures alimentaires, levain, etc.), **bactérien** (bactéries lactiques comme le bifidus dans le soja fermenté ou le leuconostoc dans la choucroute, ainsi que le **sous-produit de plusieurs sortes de bactéries** comme source de vitamine B12) et **minéral** (sels de sodium, de potassium, de calcium, etc.).

La question des protéines

On croit à tort que les végétaliens manquent de protéines. Les régimes végétaliens bien équilibrés combinent tous les besoins. Les végétaliens doivent les puiser dans les légumineuses, le tofu, les noix, les graines, la levure alimentaire et les produits céréaliers.

Les protéines du règne végétal ne sont pas complètes en soi, mais elles le deviennent en faisant certaines **combinaisons alimentaires**. On peut, par exemple, accompagner les lentilles de riz. **Il n'est pas nécessaire de compléter ses protéines, à chaque repas.** On peut consommer des céréales au petit déjeuner et des légumineuses au repas du soir pour que l'organisme reconstitue des protéines complètes.

Au niveau sociétal

L'industrie alimentaire utilise de nombreuses substances provenant d'animaux qui ne permettent un régime végétalien quand ces denrées sont utilisées pour la production des aliments.

Inconvénients du végétalisme

Il est bien de faire attention à ces choses là :

- ✦ Vitamine B12
- ✦ Fer
- ✦ Zinc
- ✦ Vitamine D
- ✦ Calcium
- ✦ Acide gras oméga 3 à longue chaîne (AEP et ADH)
- ✦ Excès d'acides gras oméga 6

matières grasses et à l'absence

- ✦ Il aiderait à **prévenir l'obésité en rassiant plus facilement**, grâce à son apport élevé en fibres provenant des fruits, légumes, légumineuses, céréales, noix et graines ;
- ✦ La teneur élevée en potassium et faible en sodium **réduirait les risques d'hypertension et d'ostéoporose** ;
- ✦ L'absence de viande **éliminerait presque totalement les risques de contracter des infections reliées aux bactéries ou aux virus** présents dans celle-ci (*H. pylori, Campylobacter, salmonellose, encéphalopathie spongiforme bovine, etc.*).

Démontrés

Une revue scientifique révèle que les végétariens, en raison de leur régime alimentaire, disposent de certains avantages par rapport à la population générale:

- ✦ **un risque légèrement plus faible de mortalité attribuable à la cardiopathie ischémique.**
Le terme « cardiopathie ischémique » désigne l'ensemble des troubles cardiaques qui suivent un arrêt ou une réduction de l'irrigation sanguine du coeur ;
- ✦ **un taux plus bas de cholestérol ;**
- ✦ **un indice de masse corporelle (IMC) plus bas.**

D'autres études mentionnent qu'ils ont : un risque légèrement plus faible de constipation, de diverticulose colique, de calculs biliaires et d'appendicite.

- ✦ Le végétalisme pourrait aussi **contribuer à combattre la polyarthrite rhumatoïde.**

Le régime végétalien demande par contre nettement plus d'imagination, que le régime végétarien, puisqu'il exclut tous les produits laitiers et les oeufs. Il est assez compliqué à suivre ailleurs que chez soi. Si l'on ne va pas dans un restaurant végétarien, seuls les légumes et les féculents (riz, pâtes, pommes de terre...) seront offerts, ce qui constitue un repas déséquilibré. La solution est d'apporter, avec soi, des noix, des graines et des légumineuses séchées pour compléter le repas.

Les mécanismes d'action

Allégués

- ✦ **Faible en gras saturé et en sucres concentrés**, mais riche en fibres alimentaires, le régime végétarien contribuerait à réduire les maladies cardiovasculaires et le diabète et à lutter contre la constipation ;
- ✦ Il permettrait de **réduire le risque de cancer** grâce à une abondance de fruits et de légumes, à un apport faible en de viandes fumées, carbonisées, ou contenant des nitrites ;