

FRUTIVORISME

Végétalien | Fruits exclusivement | Sans produits et sous-produits animaux

Les objectifs

- ◆ Prévenir les maladies (troubles cardiovasculaires, diabète, obésité, hypertension, ostéoporose, infections, constipation, cancer) ;
- ◆ Respecter les droits des animaux ;
- ◆ Vivre en accord avec la nature et l'environnement ;
- ◆ Promouvoir une consommation responsable ;

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 frutivorisme

- ◆ Plus d'énergie
- ◆ besoin de sommeil amoindri,
- ◆ amélioration de la circulation sanguine
- ◆ clarté d'esprit

En quelques mots

Le frutarisme ou fructivorisme est une pratique alimentaire **végétalienne** basée sur la consommation exclusive de fruits.

Un frutaricien consomme toutes sortes de fruits : à pulpe et secs. Il évite toutes les plantes mères comestibles (champignons, salades...) et **se limite aux fruits des plantes**.

La question des protéines

On croit à tort que les végétaliens manquent de protéines. Les régimes végétaliens bien équilibrés comblent tous les besoins. Le problème avec le frutivorisme est que le **régime n'est pas équilibré** puisqu'il ne va pas puiser dans les légumineuses, le tofu, la levure alimentaire et les produits céréaliers.

Certains frutariciens ou fructivores **ne mangent que ce qui tombe (ou serait tombé) naturellement d'une plante**, soit la nourriture qui peut se récolter sans tuer ou endommager la plante. Ces aliments consistent principalement en fruits comestibles, noix et graines. D'après Adam Gollner, certains frutariciens ne mangent que des fruits tombés. Certains ne consomment pas de céréales, considérant que ce n'est pas naturel, et d'autres pensent que l'ingestion de graines est abusive, étant donné qu'elles contiennent des plantes en germe, ou les noix et les graines, ou toute nourriture en dehors des fruits à jus. D'autres ont pour pratique de ne manger que des plantes qui propagent des graines lorsque le fruit est mangé. D'autres encore mangent des graines et de la nourriture cuite. **Certains frutariciens se réfèrent aux définitions botaniques du mot fruit et consomment des légumes secs tels que les haricots, les pois, et d'autres légumes.** D'autres régimes frutariciens incluent les fruits crus, les fruits secs, les noix, le miel et

Inconvénients du frutivorisme

Il est bien de faire attention à ces choses là :

- ✦ Apport en protéines,
- ✦ calcium,
- ✦ fer,
- ✦ zinc,
- ✦ vitamine B (en particulier la vitamine B12),
- ✦ Acide gras

l'huile d'olive, ou les fruits, les noix, les haricots et le chocolat.

Au niveau sociétal

Le régime végétalien traditionnel demande plus d'imagination, que le régime végétarien, puisqu'il exclut tous les produits laitiers et les oeufs. **Le frutivorisme peut être très compliqué si il est extrême comme par exemple ne manger que ce qui tombe de l'arbre.** Dans le cas où il est plus laxiste, il n'est pas très compliqué de trouver des fruits dans la grande distribution ou chez des petits producteurs. **Si l'on va dans un restaurant, le problème s'applique comme pour le végétalisme, il est quasiment impossible de trouver des restaurants.**

Les mécanismes d'action

Allégués

- ✦ **Faible en gras saturé**, mais riche en fibres alimentaires, le régime frugivorien contribuerait à réduire les maladies cardiovasculaires;
- ✦ Il permettrait de **réguler les profils lipidiques et les tolérances au glucose** au cours d'un régime frutarien particulier
- ✦ Il permettrait de **réduire le risque de cancer** grâce à une abondance de fruits, à un apport faible en matières grasses et à l'absence de viandes fumées, carbonisées, ou contenant des nitrites ;
- ✦ 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

- ✦ **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.**