

OMNIVORISME

Opportuniste | Équilibré | Végétal et animal

Les objectifs

- ✦ Proposer une liberté totale de choix;
- ✦ Obtenir une vie sociale simple;
- ✦ Se responsabiliser;
- ✦ Promouvoir une consommation intelligente;

En pratique

Très facile à suivre à long terme, par contre difficile à garder équilibré puisque c'est un régime opportuniste.

Avantages de l'omnivorisme

- ✦ Pas de carence
- ✦ Intégration sociale optimale
- ✦ Variété
- ✦

En quelques mots

Un omnivore, du latin *omni* (tout) et *vorare* (manger, avaler), est **une espèce qui, de par la nature de son système digestif, peut pratiquer un régime alimentaire comportant aussi bien des aliments d'origine végétale qu'animale**, qu'elle le mette en pratique ou non. On dit alors que ces espèces ont un régime « omnivore », même si elles ne mangent pas littéralement de tout, mais adoptent généralement une alimentation opportuniste, **variable en fonction de ce qu'elles trouvent ou de leurs préférences**.

Les animaux les plus connus sont l'ours, le sanglier, le rat, le renard, le porc, le requin-baleine.

L'homme

Spontanément, l'Homme (*Homo sapiens*) **était et reste un omnivore opportuniste à tendance végétarienne** dont la part de protéines animales admise dans la ration alimentaire varie selon les civilisations. En effet, son système digestif est conçu pour pouvoir consommer aussi bien des protéines animales que végétales même si la base de son alimentation est principalement constituée de produits végétaux : racines, feuilles, fruits, graines... (légumes, fruits, céréales...) Toutefois, **ses goûts propres, les famines, les modes, les convenances sociales, les connaissances scientifiques ou les croyances peuvent influencer ses choix**, en particulier en ce qui concerne les sources de protéines.

Au niveau sociétal

L'Homme est également un mangeur social. Or, la plupart des sociétés humaines associent alimentation et partage. **Refuser un aliment revient à refuser la relation, à s'extraire du groupe, à s'isoler**. Le fait de ne pas manger seul et de privilégier le partage n'a pas qu'une valeur morale et culturelle.

Inconvénients de l'omnivorisme

Il est bien de faire attention à ces choses là :

- ♦ L'environnement,
- ♦ La qualité des aliments,
- ♦ L'excès,
- ♦ Les mauvaises associations alimentaires,

Le groupe joue un rôle de régulateur physiologique essentiel sur l'alimentation de chaque individu.

Ainsi, une personne en surpoids aura tendance à moins manger avec une personne au faible appétit, une femme aura tendance à moins manger en présence d'un homme, etc.

L'héritage culturel et familial qui apprend à se réunir autour d'une table, à goûter de tout, à échanger autour de plats possède un sens social mais aussi nutritionnel.

Il est fondamental pour la santé de rester connecté aux autres pour ne pas dériver dans un modèle alimentaire déséquilibré.

Dans ce cas, l'omnivorisme est une bonne pratique pour éviter les dérèglements de toutes sortes et une phobie de l'alimentation.

Les mécanismes d'action

Allégués

- ♦ Parfait équilibre alimentaire
- ♦ Aucune carence (ne vaut que si on le voit d'un point de vue matérialiste et que la qualité de l'aliment n'est pas pris en compte)

Démontrés

- ♦ Grâce à sa variété, **fournit tous les acides aminés, vitamines, sels minéraux ;**