

VÉGÉTARISME

Sans viande | Respect des animaux | 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

Au début, il est difficile d'adopter n'importe quel régime végétarien si l'on n'est pas habitué de manger (et de cuisiner) des légumineuses, des noix et des graines

Avantages du végétarisme

- ✦ Satiété et bien-être
- ✦ Perte de poids

En quelques mots

Le terme fait référence à une alimentation qui exclut **les viandes, les volailles, les poissons et les fruits de mer**. Mais il existe différents types de végétarisme.

On dit des végétariens qui consomment aussi des oeufs et des produits laitiers qu'ils pratiquent le **lactoovovégétarisme**.

S'ils consomment des produits laitiers, mais pas d'oeufs, il s'agit du **lactovégétarisme**.

Quant à un régime alimentaire qui ne comporte que des aliments provenant du règne végétal (produits céréaliers, fruits, légumes, noix et légumineuses), on le nomme **végétarisme strict ou végétalisme**.

On parle aussi de **semivégétarisme** lorsqu'une personne exclut la viande, mais consomme du poisson, des fruits de mer et de la volaille. Cela s'apparente au **régime méditerranéen**.

La question des protéines

On croit à tort que les végétariens et les végétaliens manquent de protéines. Les régimes végétariens et végétaliens bien équilibrés comblent tous les besoins. Les lactoovovégétariens se procurent des protéines dans le lait et les produits laitiers, les oeufs, les légumineuses, le tofu, les noix, les graines, la levure alimentaire et les produits céréaliers. 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

Inconvénients du végétarisme

Il est bien de faire attention à ces choses là :

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

abondance de fruits et de légumes, à un apport faible en matières grasses et à l'absence de viandes fumées, carbonisées, ou contenant des nitrites ;

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

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 pas un régime végétarien quand elles entrent dans la composition même de l'aliment (additifs), ni un régime végétalien quand ces denrées sont utilisées pour la production des aliments.

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 matières grasses et à l'absence