

Le végétarisme - 1/2

Pour aller bien au-delà des préjugés...

Le végétarisme, bien que plus répandu depuis quelques années, reste encore un mode de vie incompris de la plupart des gens. Mode de vie, en effet : le végétarisme est souvent beaucoup plus qu'un régime alimentaire, c'est toute une façon de vivre. Tout est une question de perspective : certaine personne cesse de consommer de la viande pour des raisons de santé, d'éthique ou de souci environnemental.

Type de végétarisme

Il existe beaucoup de sorte de végétarisme, bien que deux prédomine : Le végétarisme ainsi que le végétalisme. Le végétarien cesse de consommer de la viande rouge, de la volaille ainsi que du poisson, mais continue de se nourrir avec de sous-produit animal : produit laitier, œufs, miel, etc. Le végétalien, quant à lui, ne consomme ni viande, ni volaille, ni poisson et cesse complètement la consommation de sous-produit animal. Le végétalien ne peut donc manger ni produits laitiers (fromages, yogourt, pain, etc.) ni œufs, ni miel, bref tout ce qui provient des animaux. Celui-ci se nourrit donc presque exclusivement de graines, de fruits et de légumes. Plus extrême encore, certain végétalien ne se contente pas de la nourriture : ils cessent de s'habiller avec de la soie, de la laine, du cuir, etc.

Par quoi remplacer la viande ?

Une personne s'abstenant de manger de la viande mais continuant de consommer des sous-produits animaux ne souffrent habituellement pas de carence alimentaire. Par contre, il reste important de manger certains aliments –que la personne ne consomme ou non des sous-produits- afin de rester en santé. L'idée est de manger beaucoup de légumineuses, de céréales, de noix, de graines, de fruits et de légumes. Il ne suffit pas, pour devenir végétarien, de cesser de consommer de la viande : c'est tout le régime alimentaire qui doit être adapté. Le pain complet est également très important dans le régime végétarien. Ceci dit, les carences peuvent être présentes –rarement- malgré tout. Nous retrouvons surtout, chez les végétariens, des carences en fer. Si cette carence ne disparaît pas avec la consommation de légumineuse, des suppléments alimentaires sont mis sur le marché dans les boutiques d'aliments naturels.

Santé

La majorité de la population mondiale est végétarienne : que ce soit pour des raisons économiques, religieuses ou culturels, le végétarisme fait de plus en plus d'adeptes par jour. Des études ont montre que, contrairement aux populations des pays occidentaux opulents, les végétariens sont moins sujets aux maladies cardio-vasculaires, aux embolies, au diabète et aux calculs biliaires. De plus, ils connaissent un plus faible pourcentage de cancers du sein et du colon. C'est peut-être du au fait qu'ils sont moins susceptibles de fumer et de faire des écarts par rapport a leur comportement alimentaire, mais surtout au fait qu'ils mangent moins de graisses et plus de fibres alimentaires.

Le mode de vie

Comme je le disais plus haut, le végétarisme s'étend bien au delà des habitudes alimentaires. Il implique une forme de vie équilibrée tant par la nourriture, la boisson et l'exercice. Nous parlons ici de yoga, de sports divers, etc. Le végétarisme est en fait une façon de lutter contre la société de consommation qui nous impose un rythme de vie effréné. De refuser la restauration rapide que vous voyons tout les jours, de refuser les

Le végétarisme - 2/2

idéaux, les modes.

... Comme une forme de liberté.