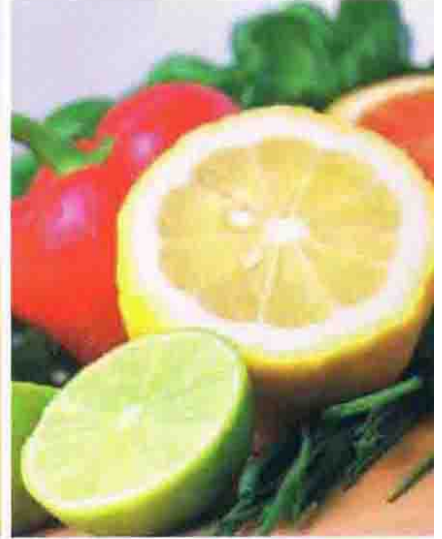
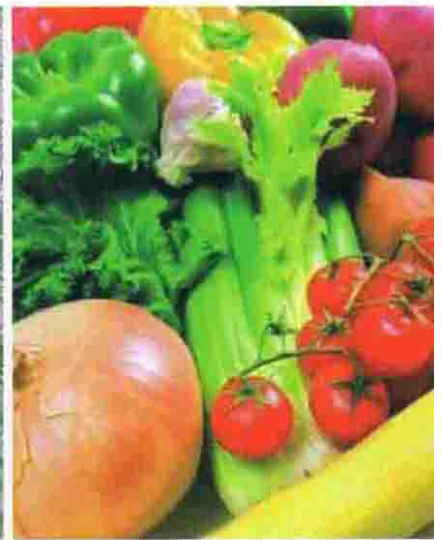


Mundara



Végétarisme:

raisons et avantages



ebook

Mundara

Végétarisme : raisons et avantages

Edition mars 2013

SOMMAIRE

INTRODUCTION	Page 5
<i>L'HOMME PRÉHISTORIQUE, UN CHASSEUR ?</i>	Page 7
LE GENRE DE L'ETRE HUMAIN	Page 8
<i>PLUTARQUE LANCE UN DÉFI AUX MANGEURS DE CHAIR ANIMALE</i>	Page 10
POUR NOTRE SANTÉ	Page 12
<i>LE VÉGÉTARISME À TRAVERS LES ÂGES</i>	Page 15
POUR NOTRE QUALITÉ DE VIE	Page 16
<i>LONGÉVITÉ ET VÉGÉTARISME</i>	Page 17
POUR LES ANIMAUX	Page 18
<i>BOUCHERS INTERDITS DE TÉMOIGNER EN JUSTICE</i>	Page 20
<i>SI VOUS HÉSITEZ À DEVENIR VÉGÉTARIENS, VISITEZ LES ABATTOIRS !</i>	Page 21
POUR LES AUTRES	Page 22
POUR LA PLANÈTE	Page 23
RAISONS ÉTHIQUES	Page 25
<i>PYTHAGORE</i>	Page 26
CONSIDÉRATIONS SPIRITUELLES	Page 27
<i>CRUAUTÉ, VIOLENCE ET PARADIS PERDU</i>	Page 29
IDÉES PRÉCONÇUES	Page 30
<i>VIE ET TOLÉRANCE, OÙ EST LA FRONTIÈRE</i>	Page 34
UN PEU DE BON-SENS	Page 35
QUELQUES CHIFFRES	Page 36
LES DIFFÉRENTES FORMES DE VÉGÉTARISME	Page 38
RÉPARTITION MONDIALE DES VÉGÉTARIENS	Page 39
VÉGÉTARISME ET RELIGION	Page 41
VÉGÉTARISME ET SPIRITUALITÉ	Page 43
ALLEZ, ON S'Y MET !!	Page 44

ANNEXES

DANS QUELS ALIMENTS TROUVE-T-ON..? (Calcium, fer, iode, vitamine A, etc.)	Page 47
DANS QUELS ALIMENTS Y A-T-IL..? (Cholestérol, acide urique)	Page 48
QU'EST-CE QUE...? (Seitan, miso, tofu, tempeh, gomasio, graines germées, etc.)	Page 49
QUELQUES DÉFINITIONS (Acide aminé, lactase, présure, purine, etc.)	Page 51
VÉGÉTARIENS CONNUS	Page 53
CONTACTS / SOURCES	Page 54

INTRODUCTION

Cet opuscule est un recueil de faits, au-delà des modes, des croyances, des traditions, et du protectionnisme de tous bords.

Il ne se veut donc pas polémique. Il se contente d'exposer des données relatives à l'impact de la consommation d'animaux sur les différents domaines de la vie, et nous amène à comprendre que devenir végétarien, loin d'être une mode ou une lubie, est réellement une nécessité pour l'humanité et pour notre planète.

Lorsque l'on aborde le sujet du végétarisme, la question qui surgit le plus souvent est la suivante : "Pourquoi arrêter de manger de la viande et du poisson, alors que c'est si bon et que ça me procure du plaisir ?"

Il faut en effet de très bonnes raisons pour changer de régime alimentaire, pour renoncer à des plats que l'on trouve savoureux, pour se détourner du terroir et des traditions culinaires, et surtout pour tenir bon face aux pressions de l'entourage, des mères nourricières pleines de bonnes intentions, et de ceux qui vous invitent chez eux pour manger.

De plus, s'il est un sujet qui bat tous les records de fausses croyances, de dogmes, de modes et de conseils tous plus éclairés les uns que les autres, c'est bien celui de la nutrition. C'est un domaine investi par la colossale industrie agroalimentaire, par des certitudes et des peurs de carences véhiculées par le monde médical, ainsi que par le pouvoir politique qui focalise régulièrement l'attention sur les problèmes de "santé publique".

Autant dire que pour y voir clair, il faut une approche dégagée de toutes ces influences, posséder un bagage scientifique, médical, environnemental et sociologique très solide, et être doté d'un rare discernement.

Mais surtout, il faut se dégager de l'impact émotionnel de la nourriture et de l'acte de manger – ce qui n'est pas la même chose - car cet impact est d'une telle importance qu'il constitue souvent le plus grand obstacle aux changements alimentaires, même ceux qui s'avèrent indispensables pour modifier l'évolution de certains troubles physiologiques ou de certaines maladies.

La plus grande partie des éléments contenus dans cet ouvrage est rapportée et vérifiée par le monde scientifique. Une petite partie – mais non la moindre en importance – est du domaine de la conscience, de l'éthique, de l'expérience personnelle.

Toutes ces données constituent, à mon sens, de sérieuses raisons pour modifier notre alimentation. Elles sont parfaitement connues des décideurs, tous domaines confondus. Néanmoins, les dirigeants politiques et financiers ne sont pas toujours guidés par la sagesse, la pureté d'intention et le souci sincère de procurer paix, bonheur et liberté à nous tous, simples citoyens, ce qui aiderait bien pourtant notre planète à tourner "plus rond".

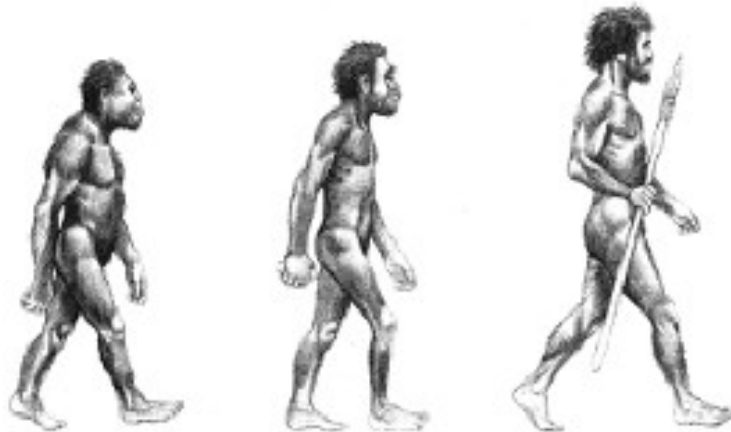
À vous, donc, de vous faire une opinion sans qu'un pouvoir quelconque ne vous la dicte, puis d'en tirer éventuellement les conséquences quant à votre mode de vie et d'alimentation.

À vous de considérer si le végétarisme est réellement un bienfait et une nécessité pour tous. Pour moi, c'est une certitude, et voici pourquoi :

*« Tant que l'homme se nourrira
de chair animale
et
martyrisera les animaux,
restera en lui
quelque chose de sauvage;
aussi il ne connaîtra
ni la santé, ni la paix. »*

Victor HUGO

L'HOMME PRÉHISTORIQUE ÉTAIT-IL VRAIMENT UN CHASSEUR ?



Selon le Dr. Marcel Hebbelinck, professeur à l'université de Bruxelles et spécialiste de l'alimentation chez les sportifs, il est raisonnable d'affirmer que les graines, noix, légumes-racines et autres plantes comestibles ont constitué une partie majeure du régime des hommes préhistoriques dans la plupart des régions tropicales et tempérées.

Il fait remarquer que l'héritage phylogénétique (c'est-à-dire: l'homme descend du singe) apporte un sérieux appui à la thèse selon laquelle le régime végétarien est probablement la plus ancienne forme d'alimentation des tout premiers hominidés.

L'homme est-il végétarien par nature ? Actuellement, la plupart des médecins nous disent qu'il ne l'est pas, mais les plus célèbres naturalistes que notre terre ait portés ont tous déduit qu'il l'est, tels Georges Cuvier (1769-1832, naturaliste français, anatomiste et géologue) et Charles Darwin (1800-1882), pour ne citer qu'eux.

*Tous les naturalistes célèbres arrivèrent à la même conclusion: **L'homme est végétarien par nature!** Si le mot "végétarien" n'apparaît pas dans leurs écrits, c'est parce que le mot n'existait pas avant 1938.*

Nous pourrions dire que les images de l'homme préhistorique sur les rochers des cavernes le montrent comme un chasseur. Cependant, cela ne veut pas dire que la viande est sa nourriture de base. L'anthropologue Alan Walker, de l'Université John Hopkins, quand il étudiait les empreintes de dents fossilisées, trouva un assortiment de différents aliments. Chaque dent fut examinée, et celles provenant des hominidés d'il y a 12 millions d'années (en ligne directe de Homo Erectus) prouvent qu'ils étaient des mangeurs de fruits. Il n'a pas trouvé d'exception.

LE GENRE DE L'ÊTRE HUMAIN

L'Homme est-il carnivore, omnivore, ou végétarien ?

DÉFINITIONS

Carnivore :

- 1- Qui se nourrit de chair.
- 2- Ordre de mammifères terrestres munis de griffes, de crocs et de molaires tranchantes adaptées à un régime carné. (Petit Larousse)

Omnivore : Qui se nourrit indifféremment d'aliments divers.

Végétarien : Qui ne mange pas d'animaux.

Végétalien : Qui ne mange ni animaux ni sous produits animaux (œuf, lait, fromage).

ANATOMIE COMPARÉE

	HUMAINS	HERBIVORES	CARNIVORES	OMNIVORES
Sucs gastriques	Peu acides (PH de 4 à 5 estomac plein)	Peu acides (PH de 4 à 5 estomac plein)	Très acide (PH \leq 1 estomac plein)	Très acide (PH \leq 1 estomac plein)
Dents	Incisives développées; pas de crocs; molaires plates et larges	Incisives développées ; pas de crocs; molaires plates et larges	Incisives minuscules ; crocs proéminents ; pas de dents pour mâcher; molaires tranchantes	Petites incisives; crocs; molaires pointues et/ou plates
Mouvement de la mâchoire	Mobile dans tous les secteurs	Mobile dans tous les secteurs	Tranchant. Peu de latéralité	Tranchant. Peu de latéralité
Mastication	Longue	Longue	Aucune	Aucune ou simple broyage
Reins	Urine peu concentrée	Urine peu concentrée	Urine extrêmement concentrée	Urine très concentrée
Ongles	Ongles plats	Ongles plats ou sabots arrondis	Griffes	Griffes
Intestins	Longs (10 à 11 fois la longueur du corps)	Longs (10 à 12 fois la longueur du corps)	Courts (3 à 6 fois la longueur du corps)	Courts (4 à 6 fois la longueur du corps)

L'anatomie comparée montre que l'être humain a les caractéristiques des herbivores, et se révèle être du type animal frugivore granivore

***PLUTARQUE, écrivain grec (50-125),
LANCE UN DÉFI AUX MANGEURS
DE CHAIR ANIMALE :***

"Si vous affirmez être naturellement conçus pour un tel régime, tuez d'abord vous-mêmes ce que vous désirez manger en faisant appel à vos propres ressources, sans couperet, gourdin ou hache."

Le poète Shelley, sujet britannique et végétarien engagé du début du 19^{ème} siècle, enfonce le clou: Dans son essai intitulé « A Vindication of Natural Diet », il écrivait:

"Que les partisans de l'alimentation carnée se forcent à une expérience concluante sur le bien-fondé d'un tel régime et, comme le recommande PLUTARQUE, qu'ils déchirent un agneau encore vivant avec leurs dents, plongent leur tête dans ses organes vitaux et se désaltèrent dans le sang fumant... Seulement alors seront-ils en accord avec leurs convictions."



APRÈS LE TABAC ET L'ALCOOL, LA VIANDE
EST LA CAUSE DIRECTE DE LA MORTALITÉ
PAR MALADIES EN EUROPE DE L'OUEST,
AUX ÉTATS-UNIS ET EN AUSTRALIE.

POUR NOTRE SANTÉ

"J'ai été terriblement troublé par les études faites à Puerto Rico où l'usage d'hormones est moins bien contrôlé. De petites filles nourries au lait de vache et au poulet aux hormones se mettaient à développer des seins à l'âge de 5 ans"

John ROBBINS

- Ration protéinique

Ceux qui mangent de la viande absorbent en moyenne le double de la ration protéinique nécessaire. Les besoins actuels sont évalués à 1g de protéines par kg de poids de corps et par jour. Les protides ne devraient représenter que 12% de la ration calorique journalière, ce qui équivaut environ à un beefsteak maigre de 350g, beefsteak qui contient aussi 40 grammes de matières grasses saturées (dont le cholestérol), qui fournissent près de 400Kcal.

- Chair de cadavre

Quand un animal est tué, les muscles se putréfient rapidement (couleur gris/vert). Pour éviter cela, l'industrie traite la viande avec des nitrites, des nitrates et des conservateurs, auxquels il convient d'ajouter les tranquillisants, les antibiotiques, les vaccins et d'éventuelles hormones administrés à l'animal durant toute sa vie. Bon appétit !

Un animal qui va être tué sécrète de l'adrénaline, ainsi que des hormones de stress et de peur (action des glandes surrénales pour la survie). Toutes ces sécrétions se retrouvent dans sa chair.

Les médecins et scientifiques démontrent le lien entre certaines pathologies et la nourriture carnée :

- Problèmes cardiaques

Aux États-Unis, l'attaque cardiaque est la principale cause de décès (1 mort toutes les 45 secondes). L'américain moyen, au régime alimentaire habituel, a 50% de "chances" d'en mourir, alors qu'un végétarien n'en a que 4% !!

Si un individu réduit de 50% sa consommation de viande et de produits animaux, le risque d'attaque cardiaque chute de 45%. S'il devient végétarien, le risque chute de 90%.

- Cancer

La viande grillée ou rôtie contient du méthylcholanthrène, substance chimique très cancérigène.

Les cancers du colon, de l'utérus, du rectum et de la gorge sont très rares chez les végétariens. La cause principale est la longueur de l'intestin (voir tableau *anatomie comparée* page11). Chez les carnivores, dont l'intestin est court, l'évacuation des toxines provenant de la viande se fait très rapidement. Or chez l'Homme, dont l'intestin est long, ces mêmes toxines ont tout le temps d'être absorbées par le tube digestif, et commencer ainsi leur voyage dans la circulation générale.

- Augmentation du taux de cholestérol

Le taux de cholestérol monte en moyenne de 12% en mangeant un œuf par jour, ce qui augmente le risque d'accident cardiaque de 24%.

Sources de graisses saturées et de cholestérol : viandes, produits laitiers, œufs.

Les protéines végétales baissent et équilibrent les taux de cholestérol.

- Saturation des émonctoires et conséquences

Les toxines qui stagnent dans le tube digestif sont absorbées dans le sang, et migrent dans toutes les parties du corps. Ces toxines sont les urates, l'acide lactique, les corps gras saturés, les purines et l'albumine.

Le foie et les reins, chargés de détoxiner l'organisme, ont une surcharge de travail et arrivent rapidement à saturation.

Le corps va alors tenter d'éliminer les toxines par d'autres tissus : peau (rougeurs, boutons, allergies, eczéma), poumons (pneumopathies diverses, asthme), articulations (rhumatismes, arthritisme, goutte).

- Intoxications alimentaires

Elles viennent presque toujours de l'absorption de viandes, de poissons, de charcuterie et de produits laitiers. Les intoxications dues à des fruits, des légumes, des légumineuses ou des céréales, sont rarissimes.

- Mauvaise digestion et produits laitiers

20% des enfants Caucasiens (type humain ayant une peau à faible pigmentation, un visage élancé, une mâchoire supérieure légèrement saillante, des yeux non bridés) et 80% des enfants noirs n'ont pas de lactase dans leurs intestins.

L'intolérance au lactose (sucre du lait des mammifères) provoque une inflammation - souvent modérée mais réelle - du tube digestif et modifie l'absorption intestinale, d'où certaines carences, notamment en vitamines et oligoéléments.

La production de lactase diminue fortement (disparaît parfois) vers l'âge de 2 ans. En pratique, il est édifiant de voir que tous les ...ites de la petite enfance (bronchites, rhinites, otites, bronchiolites) disparaissent miraculeusement dans 90% des cas avec la suppression des produits laitiers.

Et ne craignez rien, votre enfant (ou vous-mêmes) ne manquera pas de calcium (voir pages 47 et 73) et grandira parfaitement bien !

- Résistance aux antibiotiques

La résistance de certaines bactéries aux antibiotiques a beaucoup augmenté en quelques dizaines d'années.

Ceci est dû à la surconsommation humaine directe (allopathie) et à la quantité énorme d'antibiotiques donnée aux animaux d'élevage, très sensibles aux infections en raison de leur confinement. On administre également beaucoup d'antibiotiques aux vaches laitières, car le rythme intensif des traites entraîne une prédisposition aux infections.

En Suisse, une étude a montré en 2004 que 90% des veaux étaient traités aux antibiotiques, bien que le traitement à titre préventif soit interdit.

Un saumon d'élevage de 4kg aura ingurgité 400g d'antibiotiques avant d'être tué.

- Pollution du lait maternel

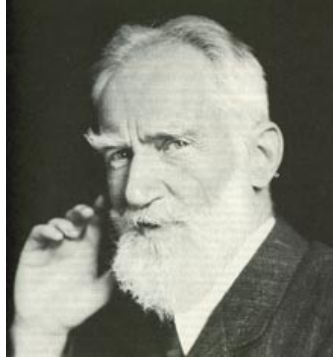
Le lait humain est beaucoup plus pollué que le lait de vache lorsque la femme a un régime carné. C'est un effet de la chaîne alimentaire, où les polluants contenus dans les végétaux que mangent les animaux se concentrent, se multipliant par un facteur 10 dans leur viande et leur lait. Puis, ces mêmes polluants se concentrent à nouveau dans le corps humain, atteignant un facteur 100. Le lait de la maman reste néanmoins le meilleur aliment pour le bébé jusqu'à son sevrage où logiquement, comme tout mammifère, il devrait arrêter de boire du lait.

- Autres pathologies ou inconforts dus à un régime carné et laitier

Ostéoporose, calculs rénaux, certains diabètes, constipation, asthme, hémorroïdes, diverticuloses, allergies, obésité, hypertension, colon irritable, salmonellose

Toutes ces pathologies sont prévenues,
améliorées ou même résolues
par un régime végétarien

LE VÉGÉTARISME "À TRAVERS LES ÂGES"



George Bernard Shaw, dramaturge Irlandais et prix Nobel de littérature en 1925, devint végétarien en 1881, à l'âge de 25 ans. La plupart des médecins qui le suivirent tout au long de sa carrière lui dirent que son alimentation, sans viande, allait le tuer. Il leur survécut de beaucoup (il mourut à 94 ans) et regretta "de ne pas pouvoir leur montrer les bienfaits d'un régime végétarien, puisqu'ils sont tous décédés depuis des années".

Alors qu'il était déjà bien vieux, quelqu'un lui demanda : "Comment se fait-il que vous paraissiez si jeune?" Ayant toujours l'esprit aiguisé et le sens de la répartie, G. B. Shaw répondit : "Je fais mon âge. Ce sont les autres qui paraissent plus vieux que leur âge. Que peut-on espérer de gens qui se nourrissent de cadavres ?"

Tout comme Léon Tolstoï et Pythagore, George Bernard Shaw souligna tout au long de sa vie le rapport entre la consommation de viande et la violence qui règne dans la société :

"Nous prions le dimanche qu'une lumière vienne éclairer notre sentier. Nous sommes las de combattre, dégoûtés de la guerre, mais nous savourons des êtres assassinés."

POUR NOTRE QUALITÉ DE VIE

"Je suis végétarien et antialcoolique; ainsi, je peux faire un meilleur usage de mon cerveau."

Thomas EDISON

Vivre longtemps, pourquoi pas. Mais dans quel état ? Si c'est pour souffrir d'arthrose, d'hypertension artérielle, de maladies cardiaques, de dégénérescences diverses, de pertes de mobilité et de facultés cérébrales, etc., où est l'intérêt ? Où est la qualité de vie ?

Il existe des régimes dits de longévité, à l'instar du régime *Crétois* (ou méditerranéen), et du régime *Okinawa*, petite île du Japon dont les habitants vivent particulièrement longtemps et en excellente santé (400 centenaires en forme pour 1.3 millions d'habitants).

Le mot "régime" signifie ici "façon habituelle et continue de s'alimenter", et non "correction temporaire et plus ou moins forcée".

Penchons-nous de plus près sur leur façon de s'alimenter :

Le régime Crétois ou méditerranéen

Tous les jours : Huile d'olive et de colza; céréales (pain complet); légumineuses; légumes et fruits uniquement de saison, crus ou cuits; produits laitiers à base de laits de chèvres et de brebis; un verre de vin rouge par repas.

Une fois par semaine : œuf; poisson; viande blanche; sucres rapides

Une fois par mois : viande rouge

Le régime Okinawa

C'est un régime semi végétarien à faible teneur en matières grasses, avec des aliments de faible densité calorique (teneur en calories pour 100g). Un habitant d'Okinawa absorbe environ 800KCal par jour, alors qu'un Français en avale 2300 !

Ce régime contient :

Beaucoup : de thé et d'eau, légumes, fruits, épices, céréales complètes, soja, huile de colza.

Peu : de produits laitiers, de sel, de sucre, de gâteaux et autres pâtisseries, d'alcool.

2 à 3 fois par semaine : du poisson.

Très rarement ou pas du tout : de la viande.

LONGÉVITÉ ET VÉGÉTARISME

Outre les habitants de l'île d'Okinawa et de Crète, il existe d'autres peuples dont la durée de vie surpasse de beaucoup la moyenne habituelle:

*Les **HUNZAS** vivent au pied du Karakoram (Cachemire Pakistanais), entre 1600 et 2400 mètres d'altitude. Ce peuple musulman a été surnommé par plusieurs médecins et anthropologues "le peuple libre de maladie". Ils ont une résistance exceptionnelle à l'effort et à l'altitude. Leur régime alimentaire, fait de 4 petits repas par jour, est exempt de viande, sauf pendant l'hiver.*

***VILCABAMBA**, en Équateur, est connue comme "la vallée de la longévité". L'alimentation y est très pauvre en graisses, qui restent d'origine végétale.*

*Les **TARAHUMARAS**, indiens du nord du Mexique, vivent dans les montagnes de la Sierra Madre, à l'altitude de 1800 mètres. Ils cultivent l'art du bonheur et du jeu, et organisent souvent des courses de montagne sur 24 à 48 heures sans interruption, parcourant entre 150 et 300 km à chaque épreuve. Ils ne consomment de la viande que très rarement, lors de cérémonies spéciales.*

***L'ABKHAZIE**, région de Géorgie, dans le Caucase, abrite de nombreux centenaires se tenant droits, ayant conservés la plupart de leurs dents et une vue étonnante, sans aucun cancer ou signe de déficience mentale. Ils ne mangent de la viande qu'une à deux fois par semaine, et ne consomment pas de sucre, à part le miel.*

Tous les peuples à longue durée de vie ont en commun certains points:

- Ils vivent pour la plupart en altitude, jusqu'à 2400 mètres pour les Hunzas.*
- Ils font de l'exercice physique régulièrement: marche, course et nage.*
- Ils boivent une eau pure et riche en minéraux, sauf pour les indiens Tarahumaras qui vivent dans une région sèche.*
- Absence de café et de thé, excepté pour les habitants d'Okinawa, amateurs de thé.*
- Un régime semi ou totalement végétarien, avec faible teneur calorique (1900 Kcal/jour pour les Hunzas, 1200 pour les habitants de Vilcabamba.), sans produits raffinés ou traités par des produits chimiques. Les graisses et les protéines sont apportées principalement par les végétaux et les légumineuses.*

Non seulement ces peuples vivent plus vieux que la moyenne, mais ils le font en conservant une excellente santé. Ils ne connaissent pas – ou très rarement – les maladies courantes qui apparaissent, nous dit-on, avec l'âge, telles que diabète, problèmes cardio-vasculaires, baisse de la vue et de l'audition, arthrite, insuffisance thyroïdienne, calculs vésicaux et rénaux, déficience mentale, etc. ...ni obésité, cancer, ou dépression.

POUR LES ANIMAUX

"Ô combien faut-il d'heures de martyr aux animaux pour donner à l'homme une seule minute de plaisir pour son palais."

Jean-Paul FRIEDRICH RICHTER

- Plus de 95 % de la viande qui se retrouve dans votre assiette provient d'élevages intensifs, dont certaines pratiques relèvent plus du camp de concentration que du soin attentif :

Certains animaux ne voient presque jamais la lumière du jour, et vivent en permanence éclairés par des néons. Ils ne respirent jamais l'air frais du dehors mais l'air conditionné d'une climatisation, quand celle-ci n'est pas défectueuse.

Il arrive qu'ils soient tellement nombreux dans un espace si confiné, qu'ils deviennent fous et sont victimes de cannibalisme.

L'espace peut être si petit qu'ils ne peuvent même pas marcher sans s'écraser les uns les autres (petits animaux), ou sont cloisonnés dans des boxes individuels sans place pour se retourner (gros animaux).

D'autres grossissent si vite que leurs pattes se brisent sous leur propre poids.

- Si vous êtes végétarien dès le plus jeune âge, vous sauvez directement jusqu'à 1900 animaux d'une vie misérable et d'une mort sordide, puisque vous ne les mangerez pas.
- Ces 40 dernières années, on a transformé à coup de sélections génétiques, médicaments, hormones et subventions européennes payées avec nos impôts, de paisibles mammifères ruminants en véritables machines à lait :
Aujourd'hui, une vache produit en moyenne 6.300 litres de lait par an (17 l/jour), mais les Holstein atteignent 10900 litres par an (30 l/jour !!). La moyenne "naturelle" de production de lait d'une vache qui allaite son petit est au maximum de 1.000 litres par an (2,7 l/jour).
À force de pousser l'animal au-delà de sa limite biologique, la vache est devenue anormalement difforme (bassin et pis hypertrophiés), ce qui engendre douleurs, boiteries, infections mammaires - entre autres maladies - traitées à coups d'antibiotiques.
S'il est conduit à l'abattoir dès sa naissance, le petit veau finira en pâté pour chiens et chats.
- L'industrie laitière fait intégralement partie de l'industrie bouchère : 70 % de la viande de bœuf provient des vaches laitières.

- Il est courant de voir des truies avec des pattes cassées, des abcès, pneumonies, ulcères, coupures et lacérations à cause des barres de métal et du sol en béton, au milieu de leurs excréments.
- Le poisson a un cerveau, un système nerveux central et des récepteurs de la douleur sur tout le corps. Sans la capacité de sentir la douleur, il ne survivrait pas. L'aquaculture crée le même niveau de stress, douleurs, vies misérables et tueries en chaîne que les poulaillers, porcheries et étables industrielles.
- Près de 100 millions de tonnes de poissons sont pêchées chaque année dans les océans. Harengs, cabillauds, colins et maquereaux sont les espèces de poissons les plus communément pêchées. Par la pêche intensive, la plupart de ces espèces sont aujourd'hui au bord de l'extinction.
- Selon *Greenpeace*, 300 000 cétacés meurent chaque année dans les filets de pêche. Les prises accidentelles ou "accessoires" se traduisent par un rejet en mer estimé entre le cinquième et la moitié des quantités débarquées.
- Le poisson d'élevage est nourri avec du poisson sauvage sous la forme de farine et d'huile de poisson : Près de 5 tonnes de poissons sauvages sont nécessaires pour produire 1 tonne de saumons d'élevage.
- Enfin, parmi les horreurs de l'industrie de l'élevage, le traitement des veaux est sûrement le pire : Ils sont pris dès la naissance et entassés dans des cages qui ont à peu près les dimensions d'un coffre de voiture. Attachés par le cou et laissés dans le noir, et ne peuvent pas se déplacer ni prendre une posture de sommeil normale. Ce sont des bébés, mais ils ne peuvent pas téter leur mère dont ils sont séparés.

Deux fois par jour, les lumières sont allumées pour qu'ils puissent consommer une sorte de gruaux conçu pour leur donner de l'anémie. C'est cela qui donne à leur viande cette belle couleur rosâtre. Sans pouvoir bouger, leurs muscles ne se développent pas. Le résultat est une viande tendre et délicate prisée par les gourmets. Ce traitement cruel est monnaie courante dans l'industrie laitière.

"Tout comme Zénon, il me déplaît de "digérer des agonies"."

Marguerite YOURCENAR

LES BOUCHERS INTERDITS DE TÉMOIGNER EN JUSTICE



Jean-Jacques ROUSSEAU (1712-1778), constata que les animaux carnivores sont généralement plus cruels et plus violents que les herbivores.

Il en déduisit que le végétarisme rendrait les gens plus compatissants. Il recommanda même qu'on ne permette pas aux bouchers de témoigner devant les tribunaux ou de faire partie d'un jury.

***Si vous hésitez à devenir végétarien,
VISITEZ LES ABATTOIRS !***

Beaucoup de personnes ont besoin de subir un choc pour prendre conscience de certains faits, pour changer leurs habitudes de vie ou leur comportement, à l'instar du champion de tennis Peter BURWASH, qui écrit dans son livre A Vegetarian Primer:

"Je ne suis pas une personne sensible et timide. J'ai joué au hockey jusqu'à ce que j'en aie perdu la moitié de mes dents. Un grand esprit de compétition m'anime sur le court de tennis... Mais cette visite à l'abattoir m'a bouleversé. En sortant, je savais que je ne ferais jamais plus de mal aux animaux!

Je connaissais tous les arguments physiologiques, économiques et écologiques en faveur du végétarisme; mais ce fut cette expérience de la cruauté des êtres humains envers les animaux qui m'a convaincu de la nécessité d'être végétarien".



POUR LES AUTRES

- La faim dans le monde est absurde, car nous produisons déjà assez pour nourrir tout le monde. C'est un problème de répartition et de profits.
- 1/3 des céréales mondiales nourrissent le bétail des pays riches.
- Les pays sous développés, dont certains souffrent de famine, exportent leurs plantes riches en protéines (manioc, soja) pour le bétail des pays développés.
- Si les américains (U.S.A.) diminuaient seulement de 10% leur consommation de viande, la quantité de céréales ainsi dégagée permettrait de nourrir 60 millions de personnes par an, donc presque 7 fois plus que le nombre de morts de faim en 1 an (environ 9 millions, ce qui fait 25000 personnes par jour qui meurent de faim !!).
- Aux États-Unis, environ 90% des céréales et des graines produites vont à la nourriture des animaux de viande. Ces 90% pourraient nourrir 1,4 milliard d'êtres humains.
- Pour satisfaire son goût pour la viande, un carnivore "utilise" la même surface de terre que 20 végétariens.
- L'industrie de la viande crée une dépendance totale des pays du Tiers Monde envers les multinationales de l'agroalimentaire occidentale : c'est une nouvelle forme de colonialisme.
- Certains habitants du Tiers Monde sont en train de mourir de faim parce que leurs terres servent à produire des cultures pour les pays riches : fourrage, céréales, thé, café, sucre, tabac, coton, caoutchouc, cacao...

Même si la plupart des pays colonisés sont maintenant indépendants, leurs terres appartiennent toujours à de grandes sociétés basées dans des pays riches.

POUR LA PLANÈTE

"Rien ne pourra être plus bénéfique à la santé humaine ni accroître les chances de survie de la vie sur Terre, qu'une évolution vers un régime végétarien."

Albert EINSTEIN

L'eau

- Il faut 2000 litres d'eau pour produire 1 kg de soja, et 15.000 litres pour produire 1 kg de viande de bœuf.
- Les déjections animales ne sont pas recyclées et vont polluer les sols et les nappes phréatiques.
Exemple : En Bretagne, les animaux d'élevage produisent 2000 tonnes d'excréments par jour.
- La population des États-Unis produit 5 tonnes d'excréments par seconde ; son bétail en produit 113 tonnes par seconde, la plupart non filtrées ou recyclées.
- Entre 1940 et 1980, la consommation mondiale de l'eau a été doublée tandis que 70 % de son utilisation sont allés à l'agriculture.
L'industrie de la viande gâche quotidiennement des milliers de tonnes de litres d'eau pour abreuver le bétail et arroser les cultures qui serviront à leur alimentation.
- Le bétail pollue indirectement les rivières et les nappes phréatiques : 3,5 millions de vaches laitières (en France) produisent jusqu'à 72 milliards de litres d'excréments chaque année.
Il y a environ 20 millions de bovins en France.
- Les antibiotiques, stéroïdes et hormones de croissance administrés aux animaux d'élevage terrestre et aquatique sont une autre cause de pollution des rivières et des nappes phréatiques.

Les sols

- L'augmentation de la quantité de bétail aux États Unis est directement responsable de la perte de 85% de la terre végétale.
- En Europe, environ 80 % des terres agricoles sont employées pour le bétail.
- En Haïti, l'un des pays les plus pauvres, les meilleures terres agricoles sont utilisées par les grandes multinationales américaines pour leurs propres élevages de bovins.

- Chaque année, près de 60.000 km² de terres (deux fois la superficie de la Belgique) deviennent totalement stériles. Les USA ont perdu la moitié de leurs terres arables depuis 1960. Au total, 1/4 des terres de la planète sont concernées par ce problème.

Arbres - forêts

- Les pays riches détruisent une partie des forêts des pays en voie de développement pour y faire paître leurs troupeaux.
- ½ hectare d'arbres disparaissent toutes les 8 secondes aux Etats-Unis.
- ½ hectare d'arbres est épargné tous les ans quand une personne devient végétarienne.
- 1000 espèces végétales et animales disparaissent tous les ans en raison de la destruction de la forêt tropicale.
- En 20 ans, le Costa Rica a coupé plus de 80 % de ses forêts tropicales humides pour en faire des pâturages pour bovins afin de fournir les pays riches en bœuf bon marché.
- Au Népal, la moitié de la forêt a été transformée en pâturages, en l'espace de 20 ans.
- Depuis 1970, les fermiers et les grands propriétaires terriens ont converti plus de 30 millions d'hectares de forêts tropicales d'Amérique latine en pâturage pour bétail.

Énergie - économie

- La production de tout aliment et le transport du bétail demandent de l'énergie et coûtent beaucoup d'argent. Une ferme industrielle moderne est extrêmement gaspilleuse. La production de viande, produits laitiers et œufs compte pour 1/3 de TOUTES les matières premières utilisées aux États Unis (à noter que les légumes et les fruits en utilisent moins de 5%).
- La production de végétaux demande 15 fois moins d'énergie et de matière première que la production de viande.
- Si chaque être humain mangeait une fois par jour de la chair d'animaux provenant de fermes intensives, la durée des réserves mondiales de pétrole ne serait que de 13 ans. Si chacun était végétalien, la durée des réserves mondiales de pétrole serait de 260 ans (incidence sur certains conflits).
- Les subventions agricoles dans les pays riches s'élèvent actuellement à plus de 300 milliards de dollars, ce qui excède le PIB du continent africain tout entier.

RAISONS ÉTHIQUES

"Tant qu'il y aura des abattoirs, il y aura des champs de bataille"

Léon TOLSTOÏ

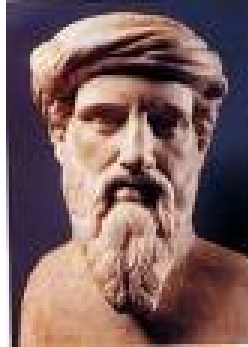
- Aucun animal n'a jamais accepté librement de donner sa vie, d'être réduit à l'état de cadavre, puis cuisiné, pour être mangé.
- Manger un animal revient à le tuer indirectement. Pire, on paie quelqu'un d'autre pour le faire. C'est une situation profondément hypocrite. Si chacun devait tuer l'animal qu'il souhaite manger, il n'y aurait plus beaucoup d'humains carnivores.
- Nous générons énormément de violence par l'abattage des animaux. Ils ressentent beaucoup de peur et d'angoisse, que nous absorbons lorsque nous mangeons leur chair (neuromédiateurs, hormones de stress). C'est un cercle vicieux où la violence générée par l'Homme se retrouve en lui-même.
- Toutes les formes de vie soi-consciente ont droit à la vie, même celles sur lesquelles nous pouvons exercer un pouvoir. La valeur de la vie est la même quelle que soit sa forme d'expression. C'est le principe d'égalité de base vis-à-vis de tous les êtres vivants.
- Lorsque l'on entend le postulat : *les animaux ne sont pas comme nous et ne souffrent pas comme nous*, il faut bien se rappeler que cette affirmation ressemble comme deux gouttes d'eau à celles qui forment la base du discours raciste.
- L'Homme est le seul à pouvoir exercer largement la faculté de libre arbitre sur cette planète. Il a donc le choix d'être le protecteur et le responsable de la nature (faune et flore), ou bien son exterminateur.
- La diversité des dents de l'Homme montre bien sa notion de choix, de libre arbitre, face à ce qu'il va absorber. Il en est totalement responsable.
- Il n'y a aucun acte d'amour dans le fait de manger un animal. C'est un acte de haine - ou au mieux d'indifférence - envers lui.
- L'amour ne peut s'exercer sans considérer la souffrance des autres, y compris celle des animaux. C'est le premier pas vers la compassion.

"La grandeur d'une nation et son niveau moral peuvent être évalués à la façon dont les animaux sont traités"

Mahatma GANDHI

PYTHAGORE

(570-480 av. J.C.)



Philosophe et mathématicien, Pythagore recommandait à ses élèves de ne pas souiller leur corps d'aliments impurs, estimant que seules les bêtes violentes et agressives se repaissent de chair. Dans la communauté qu'il avait fondée en Italie, ses disciples et lui ne mangeaient pas de viande, car il trouvait cela incompatible avec la santé, la recherche philosophique et la clarté d'esprit.

D'après le biographe Diogène (3^{ème} siècle), Pythagore allait jusqu'à payer lui-même les pêcheurs pour qu'ils rejettent leur pêche à la mer.

Le végétarisme et le respect de toute forme de vie était un aspect tellement fondamental de sa doctrine et de ses enseignements, que jusqu'au 19^{ème} siècle, il n'existait pas d'autre mot pour nommer ceux qui ne mangeaient pas de viande, que celui de "pythagoriciens".

CONSIDÉRATIONS SPIRITUELLES

*"Tant que les Hommes massacreront les animaux, ils s'entretueront.
Celui qui sème le meurtre et la douleur ne peut récolter la joie et l'amour"*

PYTHAGORE

- La chasse, la corrida et les concours d'animaux (courses) sont des plaisirs archaïques du cerveau gauche et de l'animalité, centrés sur le contrôle et le pouvoir.
- L'initiation commence par la purification, y compris celle du corps. Si l'organisme a trop de toxines, l'esprit ne peut s'élever. La chair animale, générant beaucoup de toxines chez celui qui l'absorbe, s'oppose à tout processus de purification ou de simple détoxination.
- Selon une des théories évolutionnistes, il n'y a aucun intérêt à ce que des cellules animales se transforment en autres cellules animales par processus de digestion. En revanche, les cellules végétales sont ainsi transformées en cellules animales, échelon supérieur de l'évolution.
- Quand on mange un cadavre, on mange quelque chose de mort, ce qui augmente les pulsions de mort dans l'esprit et le comportement humain (cf. *paragraphe chair de cadavre, page 14*).
- Les animaux dangereux et agressifs cristallisent l'agressivité, la violence et la haine que nous avons en nous. Ils seront ainsi tant que nous serons ainsi. Nous sommes responsables du comportement des animaux, reflet du nôtre.
- Tous les animaux devraient avoir le droit de vivre et d'évoluer selon les caractéristiques de chaque espèce, en harmonie avec la Nature et avec les êtres humains. De quel droit intervenons-nous dans leur vie ?

"Indépendamment des explications que l'on peut donner, les enfants qui mangent beaucoup de viande sont en général plus cruels et plus sauvages que les autres."

Jean-Jacques ROUSSEAU

Les considérations qui suivent sont du domaine de l'expérience intérieure, de l'exploration de la conscience, et de la perception subtile. Elles ne relèvent pas du plan matériel, et ne s'appuient pas sur des preuves et des mesures effectuées par des instruments eux-mêmes matériels. Elles sont néanmoins exposées ici car elles sont citées parfois comme arguments en faveur du végétarisme :

- Toutes les religions et philosophies nous enjoignent de ne pas tuer. Au-delà de ces structures humaines, se glisse l'essence même de la vie qui échappe à notre décision et notre volonté. La première loi universelle est le respect pour toute forme de vie. Violer cette loi nous expose à la deuxième loi universelle, la Loi du Cercle : toute énergie émise revient à son auteur chargée des mêmes qualités (Karma), dans un temps linéaire plus ou moins long.
- Les émotions des animaux que nous tuons et que nous mangeons sont absorbées par notre corps astral (champ des sensations, ou émotionnel), et génèrent des systèmes de peur et de mort dans notre corps mental. Comme notre corps physique épouse les formes des champs mental et émotionnel, il se déforme par les maladies et le vieillissement, ce qui favorise une mort prématurée et/ou en mauvaises conditions.
- Après la mort de notre corps physique, notre conscience intègre rapidement le champ émotionnel (corps astral). Ce que nous vivons alors dépend de ce que nous avons donné comme nourriture à ce corps (qualité des échanges émotionnels dans les relations, les loisirs, les centres d'intérêt, etc.) durant notre vie sur Terre.
- Selon certains clairvoyants, les plantes n'ont pas de corps astral (émotionnel), seulement un corps éthérique. Les manger revient à absorber seulement la vie, sans émotion, sans agitation, sans bouleversement ou conflit.
- Manger des cadavres d'animaux nous éloigne de l'Amour Divin, dont la première étape est l'amour de la Terre Mère, donc de sa faune et de sa flore.

CRUAUTÉ, VIOLENCE, ET PARADIS PERDU

De nombreux auteurs, érudits, philosophes et scientifiques ont souligné le caractère inhumain de la consommation de chair animale.

*Prenons pour exemple TOLSTOÏ, auteur Russe qui devint végétarien en 1885. Dans son essai *The First Step*, il écrit que la consommation de chair animale est "absolument immorale, puisqu'elle implique un acte contraire à la morale : la mise à mort".*

Tolstoï estime qu'en tuant, "l'homme réprime inutilement en lui-même la plus haute aptitude spirituelle – la sympathie et la compassion envers des créatures vivantes comme lui – et qu'en violant ainsi ses propres sentiments, il devient cruel."

Il croyait qu'une progression naturelle de la violence aboutissait inévitablement à la guerre au sein de la société humaine.

Le grand compositeur Richard WAGNER (1813-1883) considérait que le végétarisme pourrait sauver l'humanité et l'aider à retrouver le Paradis Perdu.

Cela ne serait possible, selon lui, qu'en renonçant aux pratiques violentes et cruelles de la mise à mort des animaux.



IDÉES PRÉCONÇUES

- *"Les végétariens ont moins d'énergie que les mangeurs de viande"*

Non, car les légumineuses et certains fruits donnent plus d'énergie que les viandes :

100g de ...	donnent (en Kcal)
Viande bœuf	198
Poisson maigre	75
Œufs	163
Lentilles	346
Haricots	341
Arachides	546
Dates	700

De plus, les toxines apportées par la nourriture carnée fatiguent l'organisme.

Les sportifs végétariens sont nombreux, tels Dave Scott (triathlon), Edwin Moses (400 mètres haies), Carl Lewis, Roy Hilligan (bodybuilding), et bien d'autres. Ils ont d'excellentes performances physiques et récupèrent plus rapidement que les autres.

- *"Les végétariens manquent de certains acides aminés (protéines)"*

Parmi tous les acides aminés indispensables au corps humain, il y en a huit qu'il ne fabrique pas lui-même, et qui doivent donc être apportés par l'alimentation. On les trouvera en associant les céréales (riz, blé, orge) et les légumineuses (pois, haricots, lentilles). Le quinoa contient tous les acides aminés essentiels.

100g de ...	apportent ...g de protéines
Soja	40
Fromage, pâte pressée	25
Légumineuses (pois, lentilles...)	23
Viande, poisson	20
Quinoa	15
Œufs	13
Pâtes	12
Maïs	09
Lait, yaourt	3,5

- *"Les végétariens manquent de fer"*

Contrairement aux idées reçues, c'est l'alimentation dite "normale" qui crée des carences en fer : excès de produits laitiers, peu de fruits et légumes frais, produits raffinés par l'industrie.

L'absorption du fer est inhibée par l'excès de calcium, par les protéines de l'œuf, et par les tannins du thé. Elle est activée par la vitamine C, la lacto-fermentation des légumes (inconnue dans l'alimentation "normale"), et la cuisson douce.

À noter que l'excès de fer est aussi préjudiciable que sa carence.

- *"Les végétaliens manquent de vitamine B12"*

La vitamine B12 est synthétisée par des bactéries vivant dans le sol et dans le système digestif animal et humain (même dans notre bouche).

Par conséquent, manger des végétaux (crus sera le mieux) et des algues apporte largement assez de B12, À CONDITION que ces aliments viennent d'un environnement vivant (bio), et de ne pas trop les laver. La germination augmente considérablement la quantité de B12 (graines germées).

Son absorption est bloquée par l'excès de protéines et de graisses animales, l'alcool, le café, le tabac, le sucre raffiné, les antibiotiques, les somnifères, la pilule, le stress, un manque de B6 ou de fer, et un taux élevé de cholestérol.

- *"Les végétaliens manquent en plus de calcium"*

Rien de plus faux, puisque l'on trouve du calcium dans de très nombreux aliments, le record revenant au sésame :

100g de ...	contiennent ...mg de Ca
Lait de vache	132
Pois chiches	150
Soja	250
Navet feuilles	260
Amandes	254
Sardines en conserves	380
Laitue de mer	1175
Parmesan	1265
Sésame	1300

Pour les carnivores invétérés, sachez que l'excès de protéines animales (de même que l'excès de sel) augmente la perte urinaire de calcium, au détriment du squelette.

Il est important de s'exposer régulièrement au rayonnement du soleil, car cela permet la synthèse de la vitamine D par les couches profondes de l'épiderme, vitamine indispensable pour la bonne fixation du calcium.

Rappelons que le calcium de l'os est en fait du phosphate de calcium qui, comme son nom l'indique, contient aussi du phosphore, ce dont on ne vous parle jamais. (voir aussi le chapitre *Où trouve-t-on...?, page 73*)

- "Les végétariens sont tristes, pâles, et ne sont pas conviviaux"

Le régime végétarien N'EST PAS le régime "habituel" duquel on aurait retiré la viande et le poisson. Ce végétarisme mal compris entraîne rapidement des carences, un teint pâle, une baisse d'énergie, un amaigrissement plus que de raison, et parfois une anémie. Tout cela ne rend pas très joyeux, je vous l'accorde, et même la nourriture de ces personnes est triste.

En fait, ces individus sont rares, mais ils sont souvent cités en exemple par ceux qui n'ont pas envie de modifier ce qu'ils ont dans leur assiette, bien contents de trouver un alibi à leur refus de remise en question.

Le végétarisme va de pair avec une certaine prise de conscience générale et la notion de responsabilité quant à notre impact, par ce que nous mangeons, sur tous les domaines abordés dans les pages précédentes.

Il est évident qu'on ne peut plus rire alors des mêmes choses. La sensibilité est différente. Ça ne veut pas dire que l'on est triste. De plus, être végétarien n'exclue pas de "faire la fête", y compris autour d'un verre. Mais assurément, la notion de fête est assez différente de celle qui a lieu autour de cadavres d'animaux.

La grande variété de légumes, la profusion de couleurs et de goûts propres au monde végétal, aux épices, condiments et fleurs, peuvent justement donner l'occasion d'explorations gustatives entre amis, autour de plats originaux.

- "Les végétariens sont compliqués à inviter"

Ah bon ? Vous ne savez pas faire cuire et/ou préparer de façon agréable des fruits, des légumes avec leur infinité de variétés, des lentilles, des pâtes, du riz, du quinoa, des avocats, etc.? Vous cuisinez toujours, comme tant de gens, "autour" du morceau de cadavre, comme si tout le reste était secondaire ?

Pourquoi ne pas tenter de rajouter quelques fleurs comestibles, de varier les parfums et les couleurs (aspect de la cuisine ayurvédique) ? Bref, de faire appel à votre imagination, ou à défaut, de consulter des livres de recettes végétariennes (voir en fin d'ouvrage).

Inviter un végétarien, en se souciant de ce qu'il va manger, signifie avant tout CUISINER, prendre son temps pour préparer, et ne pas acheter des produits fabriqués par l'industrie agroalimentaire. Mais c'est ce que l'on devrait faire constamment, n'est-ce pas ?

- *"Les végétariens font partie d'une secte"*

Il est navrant de constater la persistance de cette croyance, y compris au sein des pouvoirs publics. Il faut être totalement ignorant, complètement idiot et surtout de mauvaise foi pour soutenir une telle affirmation. Ce n'est pas parce que quelques sectes prônent le végétarisme que tous les végétariens font partie d'une secte.

Une secte, ne l'oublions pas, fonctionne avec des dogmes, un grand chef et/ou un système de pensée qui régit tout et tous, isole le plus souvent ses membres de la vie extérieure et du contact avec leur famille, organise des cérémonies ou des assemblées réservées, et ponctionne les ressources financières et les biens de ses adhérents.

A l'opposé, les végétariens se libèrent des grandes industries agroalimentaires, dépendent beaucoup moins de l'industrie pharmaceutique car ils sont en meilleure santé naturellement, soulagent leur porte-monnaie (les produits animaux coûtent très cher), aiment profondément la nature et respectent toute forme de vie consciente. Enfin, ils ne tiennent pas de réunion entre eux et ne se livrent à aucun rituel spécial.

VIE ET TOLÉRANCE : OÙ EST LA FRONTIÈRE ?



Où se situe la frontière de la vie animale?

Pensez-vous manger des animaux quand on vous sert des moules-frites, un œuf mayonnaise ou une salade au thon ?

Où s'arrêtent la vie consciente et la faculté de ressentir ?

Il me semble important d'approfondir nos points de vue sur ces questions. Ainsi, chacun pourra agir et adapter son alimentation dans le respect de ses propres convictions, même si elles sont différentes de celles des autres, et non en réponse à telle mode ou tel postulat dictés par une autorité extérieure.

Pour beaucoup de végétariens, il est assez pénible de subir les pressions, l'incompréhension et parfois la violence verbale de ceux qui ne tolèrent ni ne comprennent leur choix.

A l'opposé, il n'est pas rare de voir des végétariens manifester une forte répulsion et une intolérance farouche vis-à-vis des "mangeurs de chair", qu'ils rendent responsables de tous les maux de ce monde.

Dans l'alimentation comme dans tous les domaines, le fanatisme et le prosélytisme ne peuvent que desservir la cause qu'ils soutiennent.

Il serait regrettable qu'un mode d'alimentation prônant le respect de la vie, conduite à la séparation, à l'intolérance et à la violence, que ce soit en mots, en regards ou même en pensée

UN PEU DE BON-SENS

En ce qui concerne la viande :

- Les vaches et les chevaux, qui en principe ne mangent pas de viande, sont pourtant très musclés.
Et que dire des éléphants !
- La viande que vous consommez vient d'animaux végétariens, qui tirent leur ressource protéinique des végétaux. Alors pourquoi passer par la consommation d'animaux pour absorber leurs protéines ?
Pourquoi passer, en quelque sorte, *en 2^{ème} main* au sein de cette chaîne alimentaire ?
Comme nous l'avons vu, cela est antiéconomique à tous les niveaux.
- Manger des cadavres revient à vivre de la mort des autres. C'est ce que font les animaux qu'on appelle charognards.
- *Viande* est un mot relativement neutre qui cache joliment ce qu'il signifie réellement : Cadavre.

En ce qui concerne le lait :

- Dans la nature, tous les bébés des mammifères boivent le lait de leur mère. Après le sevrage, ils n'en boivent plus du tout, et surtout pas le lait d'une autre espèce.
C'est pourtant ce que l'on fait quand on le boit tel quel ou qu'on le mange transformé de différentes façons (yaourts, fromages, crème, etc.).
- Dans les pays occidentaux, malgré l'énorme consommation de produits laitiers de toutes sortes, le nombre de cas d'ostéoporose et de fractures du col du fémur est pourtant très élevé.

Les records dans ce domaine sont détenus par les États-Unis (1.5 millions de fractures par an dues à l'ostéoporose, dont 700.000 fractures vertébrales), le Canada, l'Angleterre, la Suède, la Finlande et Israël.

QUELQUES CHIFFRES

- Il y a 3 fois plus d'animaux d'élevage que d'humains sur la planète.
- En 2002, 3.300.000 animaux d'élevage ont été abattus PAR JOUR, sans compter les poissons, crustacés et coquillages.
- Le bétail émet 900 tonnes de méthane par an (22% des émissions totales), gaz 20 fois plus actif sur le réchauffement de la planète que le dioxyde de carbone. Vis-à-vis des gaz à effet de serre, une vache a un impact plus important qu'une voiture (bien réglée).
- Environ 7.000 animaux sont tués toutes les minutes dans les abattoirs français. Plus d'un milliard d'animaux destinés à la consommation sont abattus chaque année en France.

L'industrie française de la viande tue annuellement une moyenne de :

900 millions de poulets
8 millions d'ovins
50 millions de canards
7 millions de lapins
100 millions de dindes
27 millions de cochons
6 millions de bovins

- Un individu mangera, tout au long de sa vie, une moyenne de :

20 cochons
29 moutons
5 vaches
780 poulets
46 dindes
18 canards et 1 oie
7 lapins
1000 poissons environ

- 23 tonnes : c'est la quantité de déjections produite par une vache (ou par 10 porcs) en 1 an.
- Un animal a besoin de consommer 7 calories de céréales pour restituer 1 calorie par sa viande. C'est un non-sens énergétique.

- 1/3 des céréales produites dans le monde sert à nourrir le bétail des pays riches.
- Un enfant meurt de faim toutes les 6 secondes (15.000 par jour, 5 millions par an).
- 25.000 personnes meurent de faim tous les jours (9 millions par an).
- 33% des français sont en surpoids, 11% sont obèses.
36% des canadiens et 34% des américains sont obèses (2012).
- 905 millions de personnes ont faim dans le monde, tandis que 520 millions sont obèses.

Aux États-Unis, on dépense 400 millions de dollars PAR JOUR pour les maladies liées à l'obésité (2012).

- On peut nourrir une personne en protéines végétales (pour 1 an) avec une surface de terre de 0,16 hectare. L'équivalent en protéines animales exige 2 hectares.
- Il y a 6 fois plus de déboisement causé par l'industrie de l'élevage que par l'expansion urbaine.
- 100g de soja contiennent plus de protéines que 100g de bœuf, et coûtent 5 fois moins cher.
- Chaque année, plus de 30 millions de tonnes de poissons-fourrage (lançons, merlans bleus et harengs) sont transformés en granulés pour nourrir les poissons d'élevage.
- Les Français dépensent annuellement près de 350 millions d'euros en produits amincissants.
- En Inde, en moyenne, un habitant consomme 3 kg de viande par an, un français 98 kg, un espagnol 121 et un américain 123 .

LES DIFFÉRENTES FORMES DE VÉGÉTARISME

Être végétarien signifie " ne pas manger d'animaux ". Mais qu'en est-il des sous-produits animaux comme les laitages, les œufs et le miel ?

La forme la plus répandue du végétarisme est *l'ovo-lacto-végétarisme*, où l'on consomme librement des œufs et du lait. Certains végétariens de cette catégorie refusent néanmoins de manger des fromages fabriqués avec de la présure d'origine animale (cf. page 81).

Les *ovo-végétariens* excluent toute chair animale et tout produit laitier, mais acceptent les œufs.

Les *lacto-végétariens*, eux, consomment des produits laitiers, mais pas d'œufs.

Les *végétaliens* ne mangent ni animaux, ni produits issus de l'exploitation des animaux, à savoir les œufs, le lait, le fromage et le miel.

Ceux qui ne consomment pas du tout de viande, mais qui mangent encore du poisson, NE SONT PAS VÉGÉTARIENS, contrairement à ce qu'ils affirment souvent.

À noter l'existence du *véganisme* (tiré du mot anglais *vegan*) : ce terme désigne les végétaliens qui évitent d'utiliser des articles ou des ustensiles d'origine animale, comme le cuir, la fourrure bien évidemment, mais aussi la laine et la cire d'abeille.

Ce mode de vie reste souvent un idéal tant il est difficile à appliquer dans la vie courante.

RÉPARTITION MONDIALE DES VÉGÉTARIENS

- Le pays qui compte le plus de végétariens, en nombre et en pourcentage, est sans conteste l'Inde : Près de 40% de la population (1,22 milliard d'individus) ne mangent pas du tout de viande, ce qui représente 480 millions de personnes.

En général, le végétarisme est plus développé dans les pays asiatiques, où la consommation de viande reste occasionnelle même pour ceux qui ne sont pas végétariens, alors qu'elle est souvent régulière en occident.

Il serait tout à fait hasardeux d'arrêter des chiffres précis concernant les peuples ou les régions du monde (sauf pour l'Inde où cela fait partie de la vie courante), car les études sur le végétarisme sont rares. De plus, les modes et les critères d'investigation sont totalement différents suivant les cultures, ce qui rend les statistiques très aléatoires.

Cependant, nous pouvons approcher prudemment quelques chiffres pour l'Europe et l'Amérique du nord, en nous appuyant sur des études officielles comme celles de l'INSEE, du Comité Français d'Éducation à la Santé, sur des résultats d'enquêtes ou des émissions sur le sujet, comme l'ont fait CNN et la BBC :

- Le Royaume Uni abrite 5 millions de végétariens et 300.000 végétaliens pour 61 millions d'habitants. En Angleterre, 30 à 40% des repas servis dans les grandes écoles et les universités, sont végétariens.
- L'Allemagne bat le record du végétarisme avec 6.5 millions de personnes.
- En France, on peut estimer que 1,5 à 1,7% de la population (65 millions) a des "habitudes végétariennes" (environ 1 million de personnes), mais ces chiffres ne reflètent pas le nombre de végétariens stricts, qui est sans doute bien inférieur. De même, on peut estimer que 100 à 120.000 personnes sont végétaliennes.
- Pour l'Europe de l'ouest, le pourcentage de végétariens se situe dans une fourchette de 4,5 à 5%, ce qui représente 18 à 20 millions de personnes.
- Au Canada, le chiffre officiel de 4% de végétariens ne concerne que la population adulte, c'est-à-dire 900.000 à 1 million de personnes.

- 25% des 302 millions d'américains déclarent avoir un intérêt pour le végétarisme, mais seulement 2,5% de la population l'est véritablement, ce qui représente tout de même 7.5 millions de personnes.

Aux États-Unis, 15% des menus universitaires sont proposés sans cadavres d'animaux.

Le végétarisme reste donc un mode de vie et d'alimentation relativement minoritaire en occident. Mais peu à peu, des restaurants – renommés ou plus modestes, des cantines, des selfs et des grandes surfaces proposent des plats végétariens.

L'industrie agro-alimentaire trouve là aussi un nouveau marché porteur en plein développement, car ces plats sont appréciés par tout le monde, végétariens ou non.



VÉGÉTARISME ET RELIGION

- La religion la plus pratiquée dans le monde est le **christianisme** (environ 2,3 milliards de personnes), qui réunit catholiques, protestants et orthodoxes.

L'idéal biblique du régime alimentaire, celui qui existait au jardin d'Eden (donc avant Noé), est apparemment strictement végétarien. En effet, on peut lire au début de la Genèse (1-29):
"Je vous donne toute végétation portant semence qui est sur la Terre, et tous les arbres avec des fruits portant semence: ce sera votre nourriture".

Et dans Isaïe (1:11-15):

"Le sang des taureaux, des brebis et des boucs Me répugne... Quand vous tendez les mains, Je détourne les yeux. Vous avez beau prier, Je ne vous écoute pas, car vos mains sont pleines de sang".

Quelques saints chrétiens étaient aussi sans équivoque quant à l'alimentation. Ainsi, St Jean Chrysostome (345-407):

"Nous, les dirigeants chrétiens, pratiquons l'abstinence de la chair animale".

St Benoît (6^{ème} siècle), fondateur de l'Ordre des Bénédictins, ordonnait une nourriture végétarienne à ses moines.

Clément d'Alexandrie (160-240), l'un des Pères de l'Église, disait:

"Il vaut mieux être heureux que de rendre nos corps pareils à des tombes pour les animaux".

- Ensuite vient l'**Islam**, avec 1,3 milliard d'âmes, dans lequel il faut distinguer ce qui ressort de la Loi imposée (Shari'a) et ce qui résulte de la Tradition acceptée (Sunna).

L'Aïd El-Kebir, par exemple, où se pratiquent des sacrifices d'animaux, répond-il à la Loi Coranique, ou bien à une tradition humaine perpétuée depuis 14 siècles ?

La question est importante, car si c'est une Loi pour le musulman, cela signifie que Islam et végétarisme sont incompatibles. Les spécialistes religieux y répondront.

Pourtant, le Grand Mufti de Marseille, Soheib Bencheikh, précisait par voie de presse en avril 1997 que le sacrifice d'un mouton à l'occasion de l'Aïd el-Kebir, *"n'est ni un pilier de l'Islam, ni une obligation majeure comparable à la prière ou au jeûne du Ramadan"*. Il ajoutait que le droit musulman permet de remplacer cet acte par *"un don fait dans un pays où les habitants ne mangent pas à leur faim, ce qui est plus conforme à l'esprit du partage que comporte cette pratique"*.

De plus, le Coran précise (21:107) que *"Muhammad fut envoyé comme secours pour toute la création"*.

- Dans l'**Hindouisme**, 3^{ème} en nombre de pratiquants (environ 1 milliard), il y a de nombreuses références au végétarisme. Le texte suivant, tiré du Mahabharata, est très clair:

"Ceux qui désirent posséder une beauté exquise, une longue vie, une santé parfaite, une bonne mémoire et une grande force physique, morale et spirituelle, doivent s'abstenir complètement de toute chair animale... Qui peut être plus cruel et plus égoïste que celui qui veut nourrir sa chair de celle d'innocents animaux ?"

Les hindous ne peuvent pas ignorer cette injonction védique: *"Qu'on ne nuise à aucun être vivant"*.

En Inde, 85% des pratiquants de l'Hindouisme sont végétariens.

- Les **religions chinoises** (principalement Taoïsme, Confucianisme et Bouddhisme) comptent 400 millions de fidèles.

Le régime des pratiquants sincères et des moines est appelé *alimentation simple*, et la population l'applique quelquefois lors des festivités taoïstes.

Ce régime exclut la viande, le poisson, les œufs et le lait, mais permet les huîtres.

- Les **bouddhistes** sont entre 380 et 400 millions. Les enseignements du Bouddha sont essentiellement basés sur la non-violence, ou *ahimsa*, et à l'origine, tous les bouddhistes étaient végétariens.

Une des plus nobles considérations sur le végétarisme est une déclaration du Bouddha :

"Si dépourvu de compassion et de sagesse, vous mangez de la viande, vous tournez le dos à la Libération".

En 2007 et 2008, le 14^{ème} Dalaï-lama et le 17^{ème} Karmapa ont donné des instructions sur les bienfaits de ne pas manger de viande et de veiller à ne pas faire souffrir les animaux. Les Jaïns, en Inde, fidèles aux enseignements sacrés, sont strictement végétariens.

- La **religion Sikh**, mélange d'Hindouisme et d'Islam, fut fondée en Inde au 15^{ème} siècle par Guru Nanak. Celui-ci considérait la viande *"comme totalement impropre à la consommation, particulièrement pour ceux qui veulent méditer"*.

Les sikhs sont environ 23 millions.

- Une des règles alimentaires des **juifs** est le procédé *Kasher*, qui trouve son origine dans un texte de la Genèse (9.2-4):

"Seulement, vous ne mangerez pas la chair avec son âme, son sang".

Il est pourtant impossible de manger de la viande totalement vidée de son sang, car les petits vaisseaux des muscles en contiennent toujours.

Par conséquent, les 15 millions de juifs, dont 40% vivent en Israël, devraient-ils tous s'abstenir de manger de la viande ?

VÉGÉTARISME ET SPIRITUALITÉ

Respect de la Vie, non-violence

Il est très surprenant de constater que de nombreux pratiquants des diverses religions, des philosophies orientales ou des courants spirituels récents, se nourrissent régulièrement d'animaux qui ont été mis à mort.

En effet, aucun texte sacré ne précise que le respect de la vie, base même de l'Amour Divin, ne concerne que la vie humaine.

De plus, la compassion n'a pas besoin de lois ou d'injonctions pour se développer en chacun, compassion qui témoigne d'une spiritualité authentique, intégrée dans la vie de tous les jours, et manifestation visible de l'amour pour toute forme d'être vivant.

Le principe de non-violence est également un des piliers fondamentaux de l'accès à toute sagesse et à toute lumière. Le terme sanscrit pour le désigner est *ahimsa*, qui signifie "ne pas nuire".

Ce principe est la base des enseignements du Bouddha Gautama, et il fut appliqué de main de maître par son plus célèbre porte-flambeau : le Mahatma Gandhi.

Il suffit de voir les conditions qui règnent dans un élevage intensif, puis de constater l'horreur des abattoirs, pour s'assurer que celui qui mange des animaux NE PEUT PAS, de fait, respecter ces deux principes de base : Respect de la vie, et Ahimsa ou non-violence.

Il est grand temps que les chefs spirituels de la planète se déterminent très clairement quant à la consommation de chair animale, afin que les idées qu'ils transmettent de par leurs fonctions soient appliquées dans un des aspects les plus importants de la vie de l'Homme : la nourriture, et que soit mis fin à une situation quelque peu équivoque.



ALLEZ, ON S'Y MET !!

Par tout ce qui précède, vous aurez compris que le végétarisme est avant tout le respect de la vie. De la vie consciente, envers les animaux, mais aussi de la vie qui se manifeste en tant qu'échanges et équilibres de tous les écosystèmes.

C'est un mode de fonctionnement réellement écologiste, dans le sens de bonne gestion de l'énergie et des ressources, sur le plan général et dans la vie personnelle.

C'est une façon de se nourrir plus économe, car ne plus acheter de produits animaux soulage le porte-monnaie.

Au niveau personnel, nous avons tout à y gagner : en santé, en énergie, au niveau financier, intellectuel et émotionnel.

Sur le plan collectif, les chiffres et constats cités précédemment devraient suffire à vous convaincre que la planète entière, et l'humanité en général, a tout à y gagner également.

Alors, prêts à faire le pas ?

Si vous suivez depuis longtemps le régime alimentaire "habituel", je vous conseille d'être progressif, en commençant par éliminer toute viande rouge et la charcuterie sous toutes ses formes (rien n'est bon dans le cochon!!), pendant 1 ou 2 mois. Cette première étape peut se faire d'un coup, sans aucun risque de carence.

Puis ce sera le tour des viandes blanches, du poisson et des crustacés.

En y allant pas à pas, vous éviterez le sentiment de frustration qui vous ferait renoncer rapidement, et vous prendrez le temps de vous familiariser avec des produits comme le tofu, le quinoa, les algues, les graines germées, les légumes lacto-fermentés, le seitan, les laits végétaux, etc. vous savez, tout ce qui paraît un peu "spécial" aux indécrottables de la tradition et du terroir, ou pour ceux qui s'accrochent à ce qu'ont toujours fait leurs parents.

Pour vous aider, n'hésitez pas à consulter les sites et les ouvrages spécialisés, dont vous trouverez une liste non exhaustive page 84 et 85. Mais sachez qu'il vous faudra cuisiner plutôt un peu plus qu'avant, donc dégager du temps pour la préparation de votre nourriture, bien qu'il existe maintenant beaucoup de plats végétariens (et bios) déjà préparés.

Lors d'un changement alimentaire de cette importance, il est bon – si besoin - de se faire suivre par des naturopathes et/ou des thérapeutes énergéticiens, afin qu'ils vous aident dans le drainage et le rééquilibrage de vos fonctions vitales.

Il est nécessaire de consulter des praticiens de ce type car malheureusement, les médecins classiques ne sont pas formés pour cela, et beaucoup croient encore, malgré la pléthore d'études qui montrent le contraire, qu'il faut boire du lait et manger de la viande pour grandir, être fort et en bonne santé.

Observez les effets sur votre santé et votre bien-être, sans oublier qu'au début, les toxines éliminées par le corps provoquent quelques désagréments : maux de tête, nausées, lourdeur des yeux, fatigue, et éventuellement boutons ou rougeurs.

C'est bon signe, et c'est une étape qui passera en quelques jours, ou quelques semaines pour les plus "encrassés". Dites-vous que c'est comme laver un sol très sale : au début, ce qui sort de la serpillière n'est pas très beau à voir... Mais vraiment, cela en vaut la peine.

Votre goût et votre odorat vont se développer et s'affiner, dans la mesure où vous ne les altérez pas avec du tabac ou de l'alcool, et si vous bannissez totalement les sauces du commerce (*béarnaise, barbecue*, etc.) qui modifient et tuent les parfums des aliments naturels. D'ailleurs, vous constaterez qu'en vous allégeant par la nourriture, votre corps vous demandera peut-être d'arrêter de l'intoxiquer par d'autres voies.

Encore une fois, les conseils éclairés de thérapeutes non conventionnels vous aideront beaucoup, et si vous trouvez un(e) nutritionniste ou diététicien(ne) libéré(e) des dogmes médicaux et des croyances habituelles, gardez-le(la) précieusement !!

Le végétarisme m'apparaît comme un pas décisif que peut faire l'humanité vers un monde plus harmonieux et égalitaire, vers un monde délivré de la famine, soulagé des souffrances inacceptables, de la cruauté et de la violence perpétrées sur le monde animal, et de bien des maux, présents en l'être humain, dont il a lui-même du mal à se libérer.

Il y a évidemment d'autres pas importants à franchir, mais celui-ci a l'avantage d'être facile et directement accessible à chacun, maintenant.

*"Tu dis que tu aimes les fleurs, tu les coupes.
Tu dis que tu aimes les bêtes, tu les manges.
Tu dis que tu aimes les oiseaux, tu les mets en cage.
Quand tu dis que tu m'aimes, j'ai peur!"*

Jacques PREVERT

ANNEXES

DANS QUELS ALIMENTS TROUVE-T-ON... ?

(ce qui est censé manquer aux végétariens et végétaliens)

- Acides aminés :** Légumineuses, céréales, quinoa.
- Calcium :** Choux, fruits secs (amandes+), soja, mélasse, sésame++, légumes verts.
- Fer :** Lentilles, algues, épinards, haricots, abricots secs, figues, pignons de pin, graines de tournesol, sucre complet, cacao (poudre), quinoa, ortie.
- Iode :** Sel iodé, algues.
- Omega**
3 : huiles de graines de lin, de colza, de noix, de soja, de germes de blé.
6 : huiles de bourrache, d'onagre.
9 : huiles de noisette, d'olive, d'arachide, de colza, de sésame.
- Phosphore :** Céréales complètes
Oléagineux (sésame, arachides, amande)
Levure de bière, germe de blé.
- Protéines :** Soja, couscous, champignons, légumineuses, orge, haricots, algues.
- Vitamine A (bêta carotène) :** Abricot, melon, carotte, mangue, brocoli, potiron, pêche. (légumes jaunes ou oranges).
- Vitamine B1 (thiamine) :** Levure de bière + +, céréales, pain complet, légumes secs, œuf, lait.
- Vitamine B2 (riboflavine) :** Soja, champignons, céréales, germes de blé, épinards, blettes (légumes à feuilles vertes).
- Vitamine B12 (cobalamine) :** Lait, fromage, jaune d'œuf. Algues, herbe d'orge, graines germées, légumes fermentés, légumes-racines bio (voir chapitre *Idées préconçues*).
- Vitamine D :** Synthèse cutanée ++ (exposition au soleil), œuf, lait, beurre.
- Zinc :** Haricots, boulgour, lentilles, noix, céréales entières.

DANS QUELS ALIMENTS Y A-T-IL... ?

Du cholestérol :

Cervelle, levure sèche, œuf, huître, beurre, rognons, foie, crustacés,

>0.1 mg pour 100g : fromages, crème, porc, bœuf rôti.

De l'acide urique :

Viandes (ris de veau++),

Poissons (anchois++),

Vins cuits, vins blancs.

QU'EST-CE QUE... ?

Le seitan : Le seitan est une spécialité à base de protéines de blé : le gluten. Le seitan contient environ 30% de protéines plus digestes et plus riches en acides aminés soufrés que les protéines d'origine animale.

Le miso : Pâte fermentée composée de fèves de soja, d'une céréale (riz ou orge), de sel et d'eau. C'est un condiment traditionnel japonais (prononcer misso) dont on se sert comme assaisonnement (salade, soupe), comme substitut à la viande et au sel, et pour la confection de bouillons ou de sauces. C'est un aliment vivant auquel on attribue de multiples vertus.

Le tofu : C'est une pâte riche en protéines à base de graines de soja mélangées à de l'eau et à un coagulant. Il ne contient pas de cholestérol. C'est une source de fer et de calcium. Le tofu a un goût neutre et absorbe les arômes des aliments avec lesquels il est cuisiné. Il faut noter que le tofu a une action *œstrogène-like*, car il contient des phytoestrogènes présents dans le soja, qui se lient aux récepteurs des oestrogènes dans le corps humain. C'est un excellent substitut à la viande.

Le tempeh : Il s'agit de soja fermenté, fabriqué à partir du soja jaune, qui après avoir été cuit estensemencé par un ferment : le rhizopus (champignon microscopique). Il est vendu sous la forme d'un gros boudin, emballé sous vide (nature ou fumé). Il remplacera avantageusement la viande. Le tempeh diffère du tofu par le fait est que le tofu n'est pas fermenté mais simplement soumis à coagulation.

La levure de bière : C'est un champignon unicellulaire (*Saccharomyces carlsbergensis*) invisible pour l'oeil humain. On le trouve dans le commerce sous forme de poudre ou de comprimés. C'est un apport précieux en vitamines, en minéraux et en oligo-éléments, et un bon stimulant des défenses immunitaires.

La levure maltée : Vendue sous forme de paillettes, la levure maltée est obtenue à partir de levure séchée (*Saccharomyces cerevisiae*) et de malt d'orge. On l'utilise en saupoudrage dans diverses préparations alimentaires qu'elle enrichit en nombreux acides aminés indispensables et en vitamines (essentiellement du groupe B). Elle a un goût très apprécié.

Les graines germées : Comme leur nom l'indique, ce sont des graines que l'on fait germer chez soi dans des germeoirs, ou bien que l'on achète déjà germées. On les consomme le plus souvent crues, en salade, sans les faire cuire car ce sont des aliments vivants. Elles contiennent beaucoup de vitamines, de fibres, de micro nutriments et d'antioxydants. Elles ont l'avantage d'être légères en calories et d'un goût excellent.

Le quinoa : Contrairement à la croyance la plus répandue, le quinoa n'est pas une céréale. Il appartient à la même famille que les épinards ou les betteraves (chénopodiacées). Il est riche en protéines (15%), en vitamines, en minéraux et oligoéléments (manganèse, fer, cuivre, phosphore, zinc), en fibres et en acides aminés essentiels. Il se cuisine aussi facilement que le riz. Idéal dans les salades.

Les légumes lacto-fermentés : Ce sont des légumes que l'on soumet à une fermentation par des bactéries de type lactique. C'est un procédé de conservation simple et efficace qui améliore la qualité nutritive et la saveur des aliments, alors que la stérilisation les appauvrit. Vous en connaissez au moins deux : le cornichon et la choucroute. Ces aliments fermentés sont des aliments vivants. Ils contribuent à maintenir un bon équilibre de la flore intestinale. On trouve maintenant de nombreux légumes lacto fermentés en bocal, dans les magasins biologiques.

Le gomasio : Composé de sésame grillé et de sel, il est souvent appelé sel de sésame. C'est un condiment traditionnel du Japon qui peut avantageusement remplacer le sel, à saupoudrer dans tous sortes de plats (après cuisson) ou de salades. Le gomasio est riche en calcium, phosphore, magnésium, silice et oméga 3. On lui attribue même un rôle antidépresseur.

QUELQUES DÉFINITIONS

- Acide aminé :** Substance organique, élément de base des protéines (protides).
- Acide urique :** Dernière étape du métabolisme des purines. La goutte survient quand l'acide urique est véhiculé dans le sang jusqu'aux articulations.
- Albumine :** Protéine hydrosoluble, présente dans le blanc d'œuf et le lait de vache.
- Cholestérol :** Substance lipidique très importante pour le métabolisme. Il est produit pour 2/3 par le foie, le reste étant fourni par l'alimentation. Il n'y a qu'un seul cholestérol, mais deux circuits de gestion : HDL et LDL.
- Glucides :** Simples (sucres rapides), passent rapidement dans le sang : (hydrates de carbone) fruits, sucres, confiture, miel.
Complexes (sucres lents), passent lentement dans le sang : pomme de terre, pâtes, riz, légumes secs cuits, céréales.
- Lactase :** Enzyme sécrétée par la muqueuse intestinale, qui hydrolyse le lactose en glucose et galactose.
- Lactosérum :** Liquide jaune pâle restant après la coagulation du lait lors de la fabrication du fromage. Il renferme les éléments solubles du lait : lactose, protéines solubles, sels minéraux.
- Lipides :** Ensemble des corps gras ou graisses, comprenant diverses classifications, dont les acides gras (oméga). Le sang contient des lipides circulant : le cholestérol et les triglycérides.
- Méthane :** C'est un gaz incolore et inodore, issu des putréfactions d'origine organique. Excellent combustible, constituant principal du gaz naturel et du biogaz, représentant le plus simple des hydrocarbures.
- Très inflammable, il forme avec l'air un mélange explosif (grisou).
- Omega**
3 et 6 : Acides gras poly insaturés
9 : Acides gras mono insaturés

Présure : Sujet délicat chez les végétariens, car il existe des présures animale, chimique et végétale. La présure animale est un ferment retiré des cellules de la 4^{ème} poche de l'estomac des jeunes ruminants non sevrés. C'est une enzyme coagulante qui fait cailler le lait, utilisée dans l'industrie fromagère. Pour l'extraire, il faut tuer l'animal.

Généralement, les fromages sous "A.O.C." et "Label Rouge" ont été coagulés avec de la présure animale. Les fromages "Casher" sont sans présure. Allez voir le site www.vegetarisme.info rubrique *Listes et Docs* pour obtenir la liste des fromages adaptés aux végétariens.

Purine : Protéine dont le métabolisme produit l'acide urique. Les purines sont très nombreuses dans les aliments d'origine animale, mais aussi dans le thé, le cacao, le café, les choux de Bruxelles et les lentilles.

VÉGÉTARIENS CONNUS

Vous serez peut-être étonnés de voir que de nombreuses personnes connues du grand public, présentes ou passées, ont choisi le végétarisme comme mode d'alimentation et de vie.

Vos personnalités préférées en font peut-être partie :

Penseurs/Scientifiques :

Pythagore, Socrate, Saint François d'Assise, Platon, Plutarque, Léonard de Vinci, Charles Darwin, Montaigne, Lamartine, Isaac Newton, Voltaire, Gandhi, Benjamin Franklin, Rousseau, Emerson, Rabindranath Tagore, Albert Einstein, Charles Darwin, Martin Luther, George Bernard Shaw, Marguerite Yourcenar, Thomas Edison, Théodore Monod, Zoroastre, Lanza Del Vasto.

Sport :

Carl Lewis (végétalien), Martina Navratilova , Djamel Bouras, Patrick Edlinger, Dave Scott, Emil Zatopek, Alain Mimoun, Edwin Moses, Surya Bonali, Ivan Lendl, Roy Hilligan.

Musiciens/Musiciennes :

Yehudi Menuhin, Olivia Newton John, Bob Dylan, Nicole Croisille, Yoko Ono, Vanessa Paradis, Carlos Santana, David Bowie, Prince, Dizzy Gillespie, Sting, Paul McCartney, Nina Hagen, Cindy Lauper, Diane Dufresne, Avril Lavigne, Joan Baez, Kate Bush, George Harrison, Phil Collins, Jeanne Mas, Ringo Star, Tina Turner, Mylène Farmer, Peter Gabriel, Léonard Cohen, John Lennon, Marc Lavoine, Bryan Adams (végétalien).

Acteurs/Actrices :

Kim Bassinger, Yves Rénier, Lambert Wilson, Rosanna Arquette, Nathalie Baye, Pénélope Cruz, Sophie Marceau, Jean-Claude Van Damme, Johnny Weissmuller, Arielle Dombasle, Charlotte Rampling, Valérie Kaprisky, Sylvester Stallone, Richard Gere, Pamela Anderson, Steven Seagal, Dustin Hoffman, Francis Huster, Paul Newman, Brigitte Bardot.

CONTACTS / SOURCES

SITES :

www.vegetarisme.info

www.vegetarisme.fr (association végétarienne de France)

www.vegetarismus.ch

www.doctissimo.fr

www.mangez-vegetarien.com

Liste de la densité calorique des aliments :

www.passeportsante.net/fr/nutrition/regimes

Recettes illustrées :

<http://cuisinez-vegetalien.net>

ASSOCIATIONS :

Alliance Végétarienne (loi 1901) :

11 rue Gallier, 77390 CHAUMES-EN-BRIE

contact@allianceveg.org

Veg'Asso : 3 place Adrien Ruelle, 05400 VEYNES

Tél. 04 92 22 32 59

LIVRES :

John ROBBINS :

Diet for a new America

Se nourrir sans faire souffrir

The food revolution

Thierry SOUCCAR :

Lait, mensonges et propagande

Fr. MOORE LAPPE :

Sans viande et sans regrets

Valérie CUPILLARD :

Céréales et légumineuses

Cuisinez avec les huiles essentielles et les eaux florales

Cuisiner bio, mode d'emploi

- Dom COMPARE : *Cuisine végétarienne : recettes gourmandes*
- Jenny STACEY : *Délices végétariens*
(recettes du monde entier)
- L. et C. CLERGEAUD : *Les terrines et pâtés végétaux*
- Catherine SCHIELLEN : *Recettes végétariennes d'Italie*
- Garance LEREUX : *Ma cuisine végétarienne*
pour tous les jours
(avec un chapitre important sur l'équilibre nutritionnel)