

VégéMag

Les enjeux du végétarisme

**Etre végétarien :
une position
d'éthique...**

**...mais aussi une
question de santé**

**...avec ses
conséquences**

Et en plus !

- Histoire du végétarisme
- L'alimentation du futur
- Le crudivorisme
- Les personnalités vegan
- Des recettes à tomber...

Qui sommes nous ?

Nous sommes Méline Leborgne, Lucie Marotte et Antoine Truffier, trois élèves de 1ère S3 du lycée Albert Châtelet. Lucie est végétalienne, Méline est végétarienne et Antoine est omnivore. Ainsi, nous nous sommes intéressés à comparer et étudier nos différents régimes alimentaires à la fois philosophiquement et scientifiquement. Et c'est avec enthousiasme et conviction que nous vous présentons le fruit de nos recherches.



Introduction

Jamais dans leur histoire les humains n'ont mangé autant d'animaux qu'aujourd'hui : les français en dévorent environ 89 kg de viande par an soit 2 fois plus que leurs parents et 3 fois plus que leurs grands-parents.

En 2010, la consommation moyenne de viande par habitant dans le monde a été de 41,8 kg/an. Chez les Américains, ce fut 3 fois plus : 120 kg/an.

A l'échelle mondiale, ce sont 65 milliards d'animaux qui sont abattus chaque année pour satisfaire nos appétits toujours plus carnés. Si la consommation de viande ralentit ou stagne en Europe et aux Etats Unis, elle aurait triplé les pays en développement en l'espace de 40 ans. Selon la FAO, la consommation de viande a quadruplé en 5 ans et prévoit un doublement de la consommation de viande dans le monde d'ici 2050 à cause de l'augmentation des revenus des habitants mais aussi l'accroissement de la population. Paradoxalement, la nourriture végétale est adoptée par de plus en plus d'individu dans le monde alors que nous entendons souvent que la viande est indispensable à notre santé.

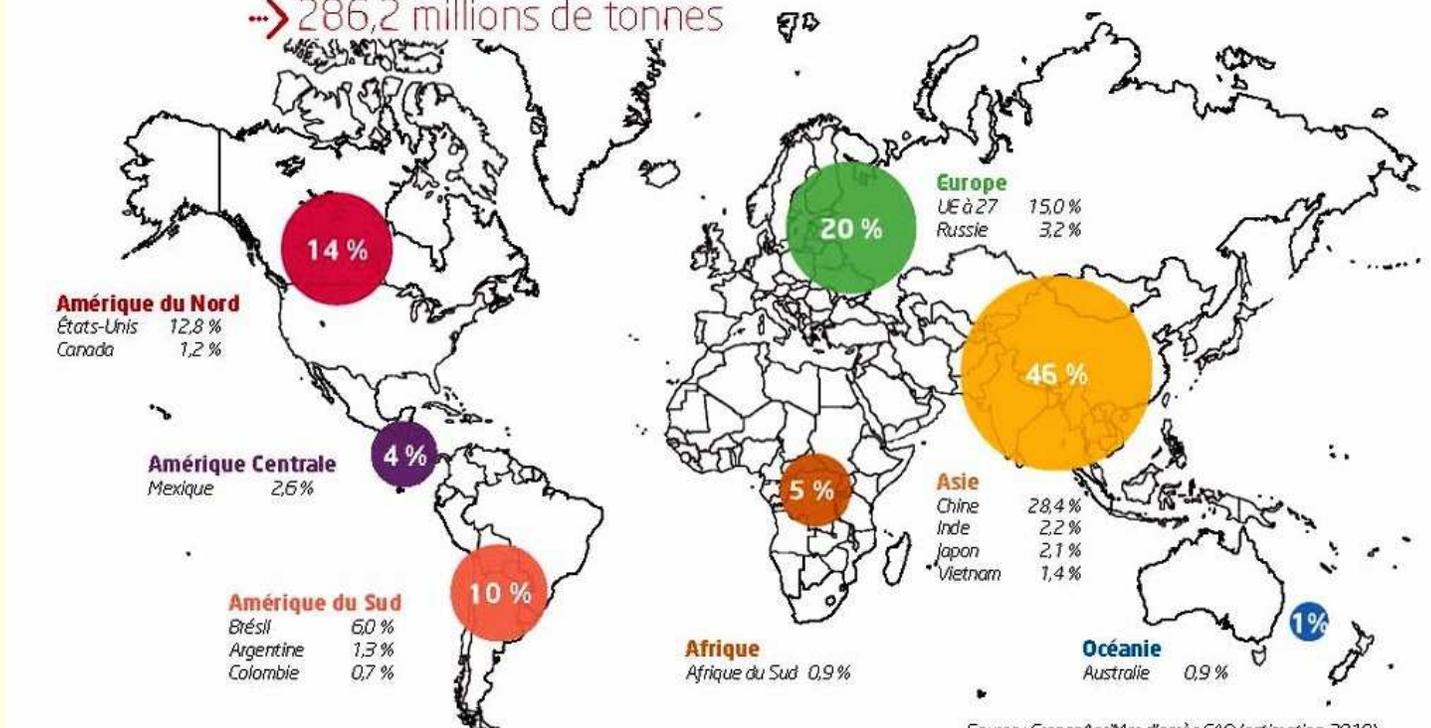
D'après la FAO, pendant le temps qu'il vous faut pour lire cette page, estimé à une minute :

- 87 226 poulets
 - 1268 dindes
 - 4206 canards
 - 2387 cochons
 - 545 bovins
 - 946 moutons
 - 1970 lapins
- sont abattus dans le monde !

La consommation des produits carnés à travers le monde

consommation mondiale

→ 286,2 millions de tonnes



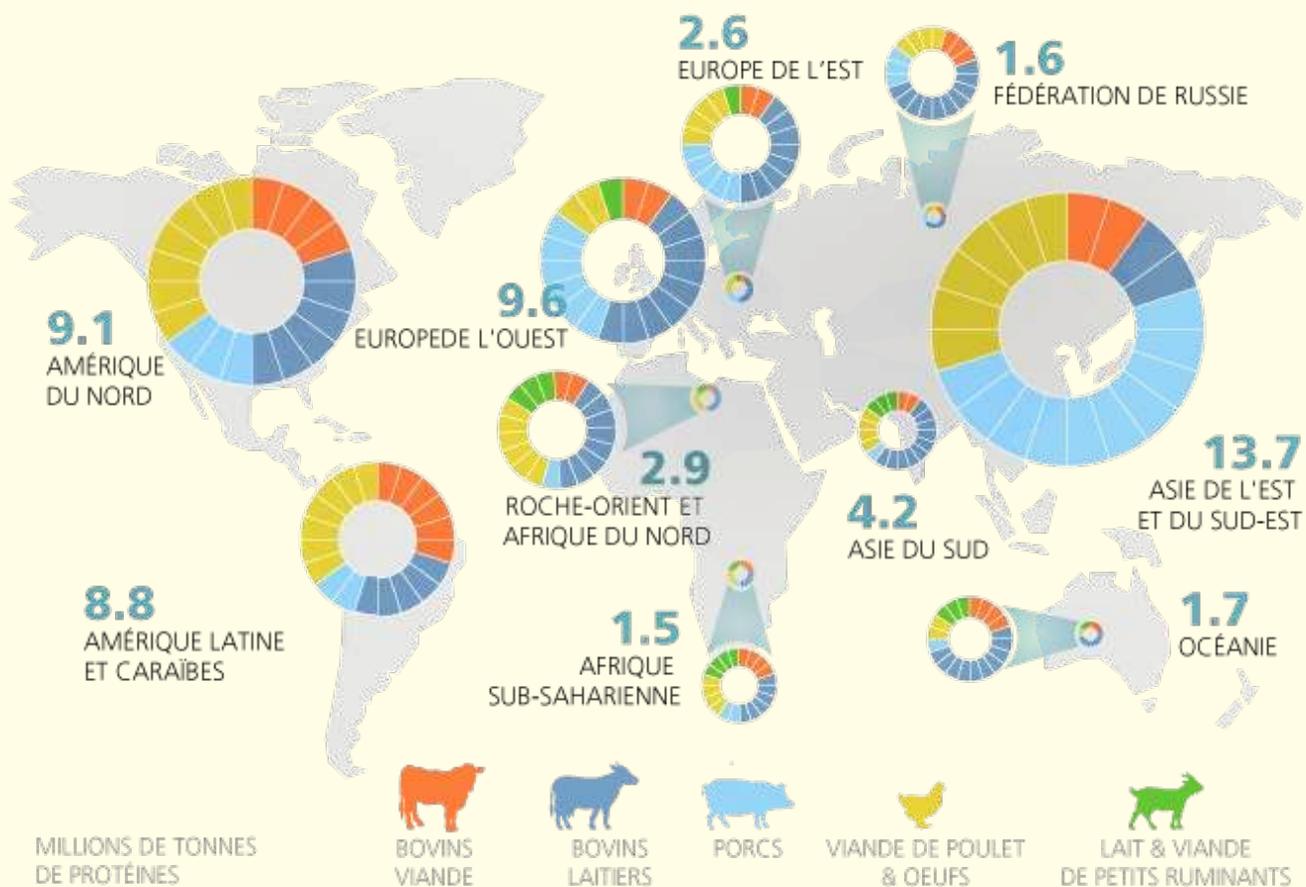
Il y a plusieurs types de régime limitant la consommation de produits d'origine animale. Les plus répandus sont le végétarisme qui exclut la chair animale et le végétalisme qui lui n'est basé uniquement que sur la nourriture végétale (les œufs, le lait ou même le miel sont donc aussi supprimés). En France, on compterait entre 1 et 2 millions de végétariens soit entre 1,5 et 3 % de la population. Les végétariens seraient donc aussi nombreux, sinon plus que les chasseurs (1,2 million environ). En Europe, selon la FAO, le pourcentage de végétarien est estimé à 5 % (13 à 14 % en Grande Bretagne, 10 % en Allemagne, 10 % en Suisse). Aux États-Unis, le pourcentage de végétariens serait de 4 % mais 30 à 40 % d'Américains seraient flexitariens (ils mangent encore un peu de viande) et 20 % des étudiants sont végétariens ou végétaliens. L'Inde compte environ 40 % de végétariens, soit près de 500 millions de personnes. Les végétaliens ou les vegan sont encore très minoritaires dans le monde. Pourtant, nous remarquons que les pays ayant eu la plus grande explosion démographique était les pays dont les habitants ne consommaient que très peu de viande.

Face à autant de chiffres, on peut se demander quelles motivations, quelle philosophie portent ces personnes pour changer de régime alimentaire et quelles en sont les conséquences sur le corps et la santé ou dans la société.

A la fin de sa vie, un Français non végétarien aura mangé à lui seul 6 à 7 bœufs, vaches ou veaux, 33 cochons, 1 à 2 chèvres, 9 moutons, plus de 1300 volailles et 60 lapins, ainsi que des centaines d'animaux marins, soit près de 1500 animaux d'élevage et une tonne d'animaux marins selon l'association végétarienne de France.

Les espoirs placés dans le végétarisme sont-ils justifiés ?

Nous allons donc tout d'abord nous concentrer sur l'éthique que porte les végétaliens et les végétariens en parallèle avec celle des omnivores. Puis après avoir analysé sur le plan scientifique si les apports de l'organisme sont complétés avec ces régimes, nous verrons les conséquences sur la santé et dans la société.



Carte représentant les espèces animales majoritairement mangées dans le monde (source : FAO)

Sommaire

Etre végétarien : une position d'éthique...

Végétalien : la protection de la nature passe avant tout

L'eau.....page 4

L'évolution.....page 5

La déforestation.....page 5

La pollution.....page 6

Le traitement des animaux.....page 8

Omnivore : le goût passe avant tout

L'oubli de la compassion et de l'empathie.....page 14

Refus de se séparer des traditions.....page 15

Un marqueur social.....page 16

La loi française se basant sur des sources prônant la viande.....page 17

Le goût passe avant tout.....page 18

...mais aussi une question de santé...

Tout est bon dans le cochon

Qu'est ce qu'a besoin l'organisme ?.....page 20

L'utilité des nutriments.....page 22

On trouve tout dans les légumes

Pourquoi sommes-nous les seuls à cuire la viande ?.....page 25

Le lait et le lactose.....page 26

Le mensonge des industries agro-alimentaires.....page 27

L'homme est herbivore.....page 28

Vitamine B12.....page 30

Les autres sources de protéines.....page 32

Témoignage de Cédricia.....page 35

Le point de vue des nutritionnistes.....page 37

Végétalien pour tout le monde ?.....page 38

...avec ses conséquences

Les bienfaits.....page 40

Le regard de la société.....page 47

Conclusion.....page 50

Etre végétarien : une position d'éthique...

L'éthique peut également être définie comme une réflexion sur les comportements à adopter pour rendre le monde humainement habitable. En cela, l'éthique est une recherche d'idéal de société et de conduite de l'existence.

L'éthique influence largement le choix de l'alimentation.

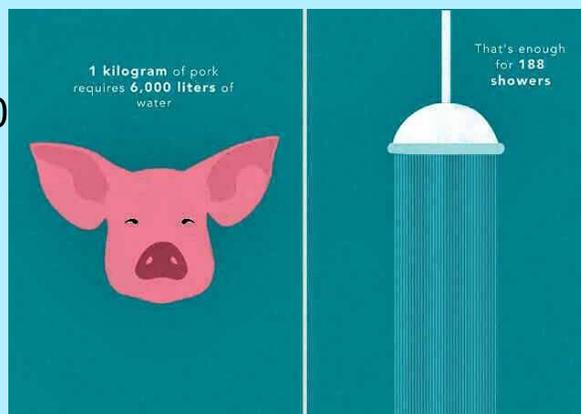
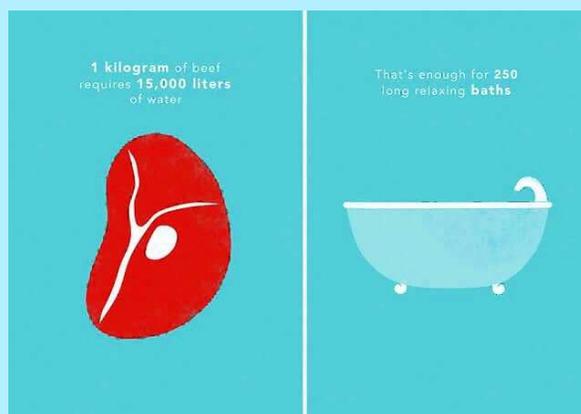
En effet, beaucoup d'arguments justifient l'arrêt de la consommation de produits d'origine animale

Végétalien : la protection de la nature passe avant tout

Les végétaliens défendent à travers leur régime la nature et les animaux.

L'eau

On estime que la moitié de la consommation d'eau douce et des nappes phréatiques sont destinées à la production de viande et de produits laitiers. Ce n'est pas si étonnant quand nous savons qu'il faut plus de 15 500 L à 30 000 d'eau (équivalent d'une piscine) pour produire un kilo de bœuf (1) soit 15 000 L d'eau pour un seul rôti de bœuf contre à peine 1000 L d'eau pour produire n'importe quelle céréale. Sachant que pour une douche de 5 minutes, on consomme entre 30 et 80 litres d'eau (2), on en conclut que pour obtenir un kilo de bœuf, on utilise en moyenne quasiment autant d'eau qu'un humain qui prend une douche par jour pendant un an !





Aujourd'hui, la moitié des nappes phréatiques a été utilisée pour produire de la viande. En effet, l'agriculture est responsable à 70% des prélèvements d'eau dans le monde, sans compter l'eau pour nourrir l'animal et celle nécessaire au nettoyage des bâtiments.

1_ waterfootprint.org

2_ CNRS - <http://www.cnrs.fr/cw/dossiers/doseau/decouv/usages/consoDom.html>

L'évolution

Depuis le début de l'agriculture, un développement considérable des animaux domestiques a eu lieu: on passe de 0,1% à 98% aujourd'hui ! L'alimentation pour le bétail accapare aussi la majorité des terres agricoles.



La déforestation

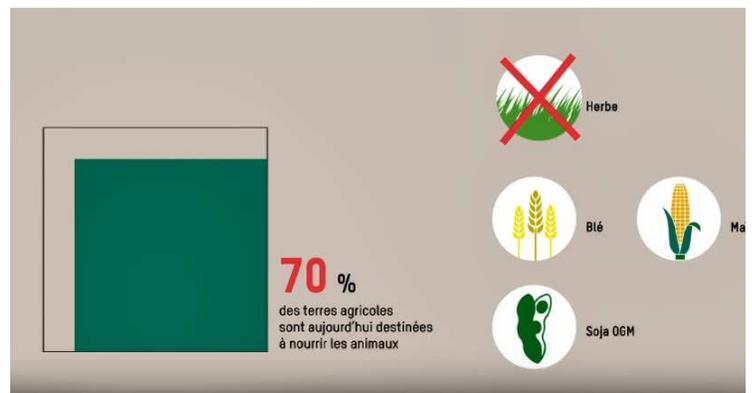
En Amazonie, l'agriculture animale est responsable de 91% de la déforestation de la forêt Amazonienne. Au Brésil, 10 millions d'hectares de forêt ont disparu en 10 ans pour faire de la place à 200 millions de bêtes. Il est vrai que la Terre n'est pas extensible alors que nous sommes de plus en plus nombreux et que la place commence à manquer ! Pourtant, une gestion plus raisonnable des terrains résoudrait beaucoup de problèmes.



D'une part, les animaux sont nourris pour ensuite être mangés. D'autre part, 30% des céréales (ce qui pourrait nourrir 12 milliards d'humains) ainsi que 90 % du soja produit sont donnés au bétail.

Mais une calorie végétale ne vaut pas une calorie animale. En effet, il faut 7 kg à 12 kg de céréales pour nourrir 1 kg de bœuf. Si l'on consommait directement ces aliments végétaux,

beaucoup de terres seraient libérées. Dans le monde, 70% des terres agricoles sont destinées à nourrir les animaux car de plus en plus d'entre eux sont engraisés non plus avec de l'herbe mais du



blé, du maïs ou du soja génétiquement modifié. En outre, un hectare de fruits, de légumes ou de céréales peut nourrir jusqu'à 30 personnes alors qu'un hectare consacré à la production d'œufs, de lait ou de viande ne peut nourrir que 10 personnes au maximum. Le rendement serait encore plus faible si l'on consacrait cette surface uniquement à la viande rouge.

La Pollution

Les rejets de gaz à effet de serre également très problématiques pour notre planète. Selon un rapport des Nations Unis, l'élevage est responsable de 14,5% des gaz à effet de serre dans le monde dont 9,7% exclusivement pour les bovins, c'est légèrement plus que le secteur des transports. Il est aussi responsable de plus de la moitié des émissions de méthane et de protoxyde d'azote, deux gaz dont le potentiel de réchauffement est 86 fois plus destructeur que le CO₂ produit par les véhicules.



QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

Une personne qui suit un régime vegan :

- produit **50%** moins de **CO²**
 - utilise **11x** moins de **pétrole**
 - gaspille **13x** moins d'**eau**
 - et **déforeste 18x** moins
- ... qu'une personne qui mange de la viande.



En cause, l'utilisation des engrais pour les cultures et la digestion des ruminants: c'est 50% de gaz à effet de serre de plus que les transports. Autrement dit, un végétalien qui roule toute sa vie en voiture polluée 10 fois moins qu'un mangeur de viande qui roule toute sa vie en vélo ! Une personne qui suit un régime vegan produit 50% moins de CO₂, utilise 11 fois moins de pétrole, gaspille 13 fois moins d'eau et déforeste 18 fois moins qu'un mangeur de viande.

En effet, l'agriculture animale est responsable à 51% du changement climatique. D'après une étude suédoise, si l'on remplace les bœufs par des poulets, on réduit les émissions de gaz à effet de serre de 90% et si l'on remplace les bœufs par des haricots, on réduit ces émissions nocives de 99%.

Nous pouvons également énoncer les transports maritimes utilisés pour importer le soja d'Amérique du Sud en Europe qui utilise énormément d'énergie.



Savez-vous que l'algue verte est apparue à cause de nos élevages car les sols ne peuvent absorber une telle concentration d'azote et de phosphore contenue dans le

lisier ? Cela a augmenté le taux d'acidité dans les océans ainsi que les phytoplanctons qui ont pratiquement disparu alors qu'ils produisaient 50% de l'O₂ sur Terre ! C'est le même problème avec les rivières polluées aux nitrates. 7

Le traitement des animaux

Les conditions d'élevage

Les animaux d'élevage sont les premiers concernés par notre consommation de viande. On estime que chaque semaine, dans le monde, environ un milliard d'animaux sont abattus pour leur viande. En France, 90 % des 40 millions de lapins sont élevés en batterie de cage et 95 % des 25 millions de cochons sont élevés sur caillebotis en bâtiments, la méthode d'élevage la plus répandue en Europe. Aujourd'hui, l'objectif étant de produire de plus en plus de viande pour le monde entier aux prix les plus bas, peu d'améliorations sont mises en œuvre pour faciliter la vie des animaux d'élevage qui ne voient pas la lumière du jour et vivent entassés dans des hangars. Ainsi, l'élevage intensif est à son apogée. Les animaux sont considérés comme des machines à viande. Pourtant, ils sont des êtres sensibles ressentant la souffrance.

Exemple de la truie

Plus d'un million de truies souffrent de leurs conditions d'élevage en France. Animaux sociaux et curieux, elles sont enfermées dans des compartiments individuels dans l'incapacité de se déplacer, de construire un nid pour leurs petits ou encore de fouiller le sol. C'est un des besoins naturels du cochon, qui aime fouiller et retourner le sol avec sa gueule et son groin afin de trouver de la nourriture.

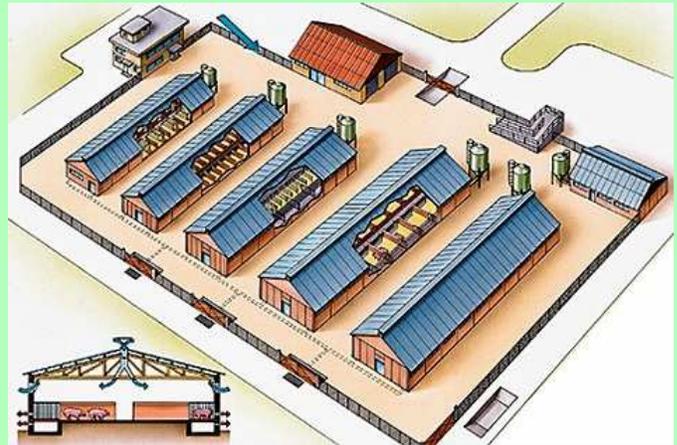


Pour commencer, les truies sont élevées en groupe jusqu'à ce qu'elles soient en production, c'est-à-dire en âge d'être inséminées et de faire des petits vers l'âge de 8-9 mois.

Afin d'engendrer la fécondation, on achète la plupart du temps du sperme congelé qu'on insémine dans le ventre de la truie.

Pour cerner au mieux le moment de l'ovulation, on pratique trois inséminations à environ 18 heures d'intervalles.

Ensuite, elles sont installées dans des salles de gestation où elles resteront à peu près 16 semaines. Elles sont encagées dans des stalles de contention faites de tubes d'acier.



L'impossibilité pour la truie de se déplacer entraîne de graves conséquences physiologiques. En effet, la masse musculaire est réduite et les os sont affaiblis, ce qui provoque des douleurs aux pattes. De plus, le système immunitaire est

moins performants ce qui peut induire des infections urinaires, des plaies, des ulcères ou des torsions de l'estomac. Parfois, les truies sont réformées, c'est-à-dire abattues avant la date prévue car trop gênantes pour les producteurs.



Le stress engendré par les mauvaises conditions de vie des truies se manifeste par les troubles obsessionnels qui les conduisent à mâchonner les barreaux, par exemple. Les truies sont nourries deux fois par jour par une machine à souple qui distribue une préparation où sont mélangés eau, céréales et

compléments alimentaires. La truie, qui est un animal avec de forts instincts maternels, construit un nid pour ses petits et s'occupe d'eux pendant plusieurs mois dans son milieu naturel. Ce n'est pas le cas pour les truies reproductrices des élevages intensif. En effet, les seuls contacts possibles avec ses petits sont à travers les barreaux. Aussi, il arrive qu'à cause du manque d'espace que la truie écrase un de ses porcelets. Les porcelets dont la mère a été confinée en salle ont des chances de survie plus réduites puisqu'ils sont en moyenne plus légers et ont un moins bon système immunitaire.

A la suite de toutes ces étapes, tout recommence à zéro pour la truie : de nouveau a lieu l'insémination artificielle puis le placage dans des salles de gestation, la mise-bas...



L'avenir des porcelets

Tout d'abord, lorsque les porcelets ont 5 ou 6 jours, on procède à plusieurs interventions chirurgicales. En effet, la coupe de la moitié de la queue et le rognage des dents sont nécessaires afin d'éviter que les cochons croquent la queue de d'autres (risque de caudophagie), ou se mangent et se battent entre eux (le cannibalisme est courant dans les élevages intensifs). L'opération de la section partielle de la queue est



douloureuse pour le porcelet puisqu'elle est effectuée sans anesthésie, seulement à l'aide d'une pince coupante et d'alcool médical. La section partielle de la queue est interdite par les directives européennes actuelles mais la pratique ne l'est pas pour autant.

La section des dents peut induire, comme la section partielle de la queue, des souffrances, des infections et parfois même des problèmes à long terme provoqués par la chute des dents.

La troisième et dernière opération effectuée est la castration, qui a lieu environ une semaine après la naissance du porcelet. Elle est effectuée pour chaque mâle afin d'éviter les traces de scatologie dans la chair afin de ne pas nuire au goût final de la viande.

Les porcelets sont généralement séparés de leur mère à 4 semaines alors que le sevrage naturel se fait progressivement à 3 ou 4 mois. La mère, séparée de ses petits, anxieuse, se met à mordre les barreaux de sa cage et crie.

Par la suite, les porcs sont transférés dans l'espace dit d'engraissement dans lequel ils vivent en groupes et vont poursuivre leur croissance. Le cannibalisme, trouble du comportement extrême, est devenu courant dans ces bâtiments d'engraissement. Quand les porcs ont terminé leur phase d'engraissement, ils sont expédiés à l'abattoir.

Certains porcs sont, à ce stade, blessés voire handicapés. Alors on les tire par les pattes et les encourage du genou.



Il faut prévoir une heure trente pour charger une centaine de porcs. Ensuite, ils sont transportés puis déchargés. Chacun de ces processus peut impliquer pour les animaux des souffrances, des douleurs et du stress, les employés qui s'en occupent pouvant être brutaux ou incompetents, les sols glissants... Ils sont ensuite abattus.

Le spécisme

Pendant des siècles, les hommes avec une couleur de peau blanche étaient convaincus qu'ils étaient supérieurs aux noirs. Cela leur faisait penser que les noirs étaient faits pour être des esclaves.



Le spécisme est un préjugé ou une attitude en faveur des intérêts des membres de sa propre espèce et à l'encontre des intérêts des autres espèces

On oublie que toutes les espèces animales, incluant la notre, ont des intérêts fondamentaux. Tous les animaux ont intérêt à vivre, à ne pas souffrir. Si cela n'est pas respecté et que c'est dans le simple but de satisfaire ses propres intérêts, alors on sera auteur de spécisme. Nous pouvons l'illustrer par un fermier qui envoie ses bêtes à l'abattoir pour satisfaire nos papilles gustatives.

La conscience animale

Il y a encore quelques décennies, parler chez l'animal de conscience (des états supérieurs de l'activité intellectuelle) aurait été inconcevable dans les milieux scientifiques. Ce temps semble définitivement révolu. A l'issue d'un congrès à l'université de Cambridge sur le sujet, des scientifiques internationaux renommés (dont Stephen Hawking) ont signé le 7 juillet une Déclaration de conscience des animaux, dont la conclusion est que *«les humains ne sont pas les seuls à posséder les substrats neurologiques qui produisent la conscience. Les animaux non humains, soit tous les mammifères, les oiseaux, et de nombreuses autres créatures,*

comme les poulpes, possèdent aussi ces substrats neurologiques».

Dès 1920, on a démontré que les abeilles utilisent des concepts mathématiques pour indiquer leur butin aux congénères. Or les insectes ne possèdent pas de cerveau mais des ganglions nerveux, de même que le poulpe. Ces vingt dernières années, une avalanche de découvertes nous a réconciliée avec le règne animal dont nous nous croyions si éloigné. Les éléphants coopèrent pour trouver des solutions. Les grands singes, les dauphins, les cochons, les éléphants et même les pies se reconnaissent dans un miroir, test classique de la conscience de soi que les enfants ne réussissent pas avant 18 mois. Pourrons-nous continuer de traiter les animaux comme des choses ?

Notre code civil témoigne de cette chosification de l'animal, qu'il qualifie archaïquement de bien meuble (article 528) . Les opposés à la reconnaissance juridique de la sensibilité des animaux, tels que les lobbies de la chasse et de l'élevage, ont obtenu lors du quinquennat précédent la mise à l'écart de toute réforme en la matière.

La souffrance animale

L'exploitation animale est aujourd'hui diffusée et divulguée grâce à Internet, aux médias, et aux nombreux citoyens, militants et associations engagées dans le monde entier. Le partage de millions de photos et vidéos grâce à Internet a permis de révéler les conditions et situations effroyables



vécues par des animaux de toutes espèces à travers la planète. Nous sommes témoins de zoocide : vivre dans un espace minuscule ou vivre continuellement attaché ou immobilisé, dans les excréments et les cadavres, dans le noir, être mutilé ou écorché à vif, être continuellement en gestation et séparé de ses petits, être enterré ou broyé vivant après la naissance, voir ses frères et soeurs mourir, être esclavé sexuel, vivre continuellement dans la peur et la violence,...

Omnivore : le goût passe avant tout

Si la majorité de la population mondiale continue de manger de la viande malgré tous les arguments tenus par les végétaliens, c'est sans doute parce qu'ils n'ont pas recouru à ces informations ou pour d'autres raisons que nous allons expliquer ci-dessous :

L'oubli de la compassion et de l'empathie

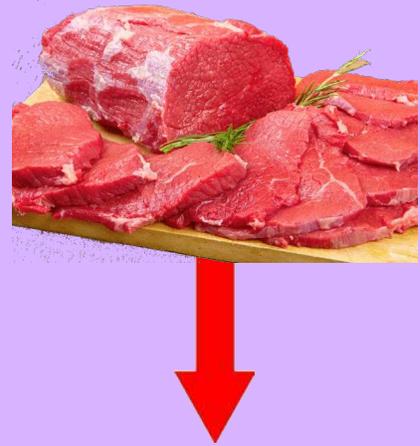
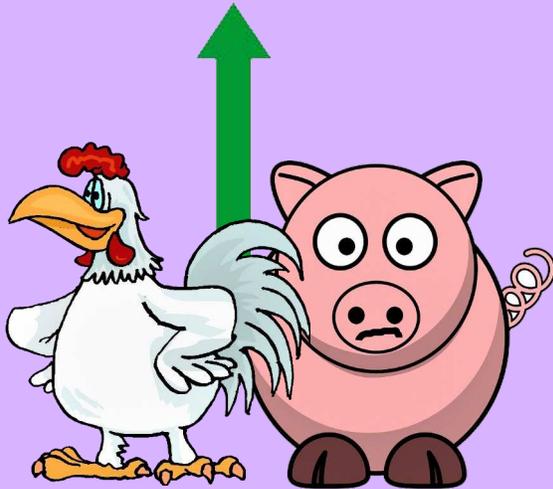
Nous oublions quand nous sommes à table qu'il y a un animal mort dans notre assiette, en fermant les yeux sur l'éthique animale et en voulant ignorer les détails de sa production, penser l'animal dans la viande, s'arrêter un instant sur la logique qui rend possible la transformation des bêtes en



nourriture. Une alimentation d'ailleurs devenue à la fois abstraite grâce aux méthodes de l'élevage et de l'abattage industriels. La plupart des enfants n'établissent aucune relation entre la viande que, avec leurs parents, ils achètent au supermarché, et les animaux hyper humanisés de leurs dessins animés. Lorsqu'ils en prennent conscience, quelques uns d'entre eux sont choqués, dégoûtés. L'habitude a plus de poids que les prédestinations génétiques ou le bagage culturel et social : l'être humain a tendance à oublier la compassion et l'empathie vis-à-vis de ces congénères dès qu'il est en position de force, ce qui amène à la cruauté.

D'autant plus que nous remarquons que dans les pays industrialisés, nous mangeons plus de volaille et de porc mais moins de viande rouge : nous préférons désormais la chair moins gorgée de sang, d'où le succès grandissant du poulet. Ainsi, aux Etats Unis, le nombre de bovins tués dans

les abattoirs chaque année a baissé de 20 % entre 1975 et 2009 alors que le nombre de poulets tués a augmenté de 200 %. Nous éloignons de plus en plus ce qui nous rappelle ce qui nous ressemble : les mammifères. Mieux vaut donc des volatiles ou du poisson. Ce dernier ne pousse pas de cris audibles par nos oreilles, leur douleur est donc souvent oubliée et il est encore fréquemment admis qu'un poisson n'est pas tout à fait un animal.



Refus de se séparer des traditions

Nous ne sommes pas prêts de nous séparer de notre bœuf bourguignon, de notre blanquette de veau, ou encore de notre canard à l'orange. C'est pourquoi nous ne voulons pas laisser de côté nos traditions françaises pour le bien des animaux. En effet, nous pouvons illustrer ce propos par l'interdiction en Californie du foie gras, tandis que la France ne veut pas sauter le pas puisqu'il est inscrit dans la tradition française. C'est aussi parce que comme nous l'avons expliqué auparavant, le foie gras n'est pas considéré comme l'organe d'un animal mais d'un produit alimentaire.



Un marqueur social

La viande est souvent assimilée à la virilité et donc la salade par la féminité. En effet, une étude a démontré que les hommes qui mangent beaucoup de viande sont perçus plus virils pour les femmes tandis que les hommes



végétariens seraient souvent efféminés. Ce préjugé peut inciter l'homme à consommer des produits carnés.

De plus, la viande est devenue un marqueur social : la viande a un prix, et ceux qui peuvent se permettre d'en acheter sont généralement bien vus. Il est d'ailleurs assez mal vu de proposer à ses convives un plat composé exclusivement de légumes et de fruits, voire de produits laitiers.

Un bref panorama de la consommation de viande dans le monde révèle que les pays les plus riches sont ceux qui mangent le plus d'animaux. Dans les pays développés, la consommation de viande explose. Prenons l'exemple de

la Chine qui a vu sa consommation de viande multipliée par 4, celle du lait par 10 et celle des œufs par 8 entre les années 1980 et 2005. Ces vingt dernières années, la consommation de poulet grillé a connu un bond de 500 % et celle du bœuf de 600 %. Lorsque l'urbanisation aura progressé d'avantage et que le pouvoir d'achat des populations



paysannes aura augmenté à son tour, le nombre de porcs et de poulets abattus en Chine pourrait bien doubler...Le Brésil suit la même logique : on mange aujourd'hui deux fois plus de viande que dans les années 1980 et le pays est devenue le premier exportateur mondial de viande bovine et de poulet. Notons encore qu'entre 1980 et 2005, le Proche Orient et l'Afrique du Nord ont connu une augmentation de 50 % de leur consommation de viande. C'est pourquoi La FAO prévoit un doublement de la consommation de viande dans le monde d'ici 2050 : à cause de l'augmentation des revenus des habitants mais aussi l'accroissement de la population.

La loi française se basant sur des sources prônant la viande

La loi française rend obligatoire la présence de produits animaliers dans tous les repas servis dans les cantines scolaires. L'Etat s'appuie sur les recommandations du Groupement d'études des marchés en restauration collective et nutritionnelle (GEMRCN), composé de



représentant de l'industrie agroalimentaire qui ne promeuvent pas les produits végétariens. Le programme national nutrition santé explique donc que la viande, le poisson ou les œufs doivent être consommés une à deux fois par jour. L'arrêté du 30 septembre 2011, relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans un cadre scolaire, explique que le plat protidique est un « plat principal à base de viande, poissons, œufs, abats ou fromages », et que ces aliments sont essentiels pour garantir nos apports en oligoéléments et en fer. De la même manière, le texte impose le lait comme source unique de calcium. L'injonction ministérielle ne tient pas compte des alternatives végétales à la viande.

Il convient alors de s'interroger sur l'embrigadement à la viande auquel sont soumis les plus jeunes. Si dès l'enfance on en consomme à tous les repas, à plus forte raison à l'école, il est évident que l'on développe spontanément la

certitude que cette alimentation est la plus saine. Et si jamais on grandit en conservant des doutes sur l'intérêt de la viande, l'Etat français se charge au cours de notre vie de nous rappeler, par différents biais comme des brochures pour couvrir nos besoins, la quantité de lait ou de viande à ingérer par jour ou par semaine.

Le goût passe avant tout

La viande, c'est bon. Une viande de qualité est souvent meilleure et le goût de la viande varie selon la variété. Bien sûr, personne n'aurait l'idée de cuire sa viande à la vapeur ! Car l'assaisonnement est important pour révéler le goût du muscle de l'animal. Malgré tout, la viande a bon goût même cuite sans assaisonnement, un goût particulier difficilement retrouvable



par des épices. Quelle que soit la viande, la perception du goût diffère selon les personnes. Il est donc tout à fait probable que des gens aiment le goût de la viande "nature" tout comme quelqu'un aime manger un fruit ou un légume dans avoir besoin de rajouter de condiment ou sauce.

Pour résoudre ce problème, s'installent de plus en plus chaque année des boucheries végétariennes. Un paradoxe ? Non pas vraiment : ces boutiques vendent toute sorte de produits carnés sans un gramme de viande mais qui ont pourtant le même goût. Ce sont des « simili-carné ». On en trouve même de plus en plus dans nos supermarchés. Les entreprises et les laboratoires font actuellement des recherches sur le mélange d'épices qui ressemblera au mieux au goût de la viande. Avec du soja, du tempeh (dérivé du soja), des pois, des céréales, ou du seitan (protéine de blé), ils recréent le même type de texture et y ajoutent des épices et lient le tout avec de l'huile et parfois des œufs pour rendre la viande « aussi vraie que nature ».

Parmi les autres initiatives qui surfent sur la même vague, sans exhaustivité, on peut citer le burger végétarien saignant fait à base de plante par le biologiste et physicien d'Impossible Food, Patrick Brown. Celui-ci a l'apparence de la viande, sent comme la viande, a le goût de viande, et saigne même comme de la viande. Certains scientifiques mettaient récemment au point une algue rouge ayant le goût de bacon. Les similis fromages sont encore en voie de « construction ». En effet, les fromages végétaliens n'arrivent pas à avoir le goût exact du fromage et les différentes saveurs selon les variétés. Dans d'autres pays, ces substituts de viande font d'ores et déjà partie du paysage. En Allemagne, les ventes de produits similicarnés auraient triplé entre 2009 et 2012. Dans les rayons des supermarchés du pays, on trouve sans aucun souci des saucisses ou des escalopes qui, si cela n'était pas précisé, pourraient être prises pour de la viande.

Ces viandes végétariennes peuvent être d'une grande aide aux amoureux de la viande qui veulent réduire ou arrêter leur consommation ou les végétariens et les végétariens qui ressentent un manque face au goût de la viande mais nous n'allons pas vous cacher que vous n'allez jamais retrouver la véritable texture de la chair du poulet ou le véritable goût du poisson.



Organisme

Tout est bon dans le cochon

Pour être en bonne santé il faut que le corps ait tous les apports nutritionnels nécessaires en nutriments. Dans la catégorie des macronutriments, il y a les glucides les lipides et les protéines. Il y a aussi les micronutriments qui eux englobent les vitamines les minéraux et les oligo-éléments.

Les macronutriments

- Les glucides, souvent appelés "sucres" constituent la première source d'énergie du corps. Ils sont indispensables pour le fonctionnement des muscles et du cerveau.
- Les lipides sont des corps "gras". Ils jouent un rôle important pour la structuration des membranes cellulaires au niveau hormonal, la fourniture d'énergie mais aussi pour le transport des vitamines au sein de l'organisme. On retrouve les lipides dans de nombreux aliments comme les huiles, le beurre, les aliments d'origine animale mais aussi dans les produits laitiers.
- Les protéines exercent un rôle structurel au sein du corps humain. Ce sont elles qui "construisent" et "réparent" le corps. Elles participent à la constitution de l'ADN, au renouvellement des tissus musculaires, de la peau, des ongles mais aussi des cheveux. Outre leur rôle structurel, les protéines peuvent également être sources d'apports énergétiques lorsque le corps a épuisé ses réserves de lipides et de glucides.

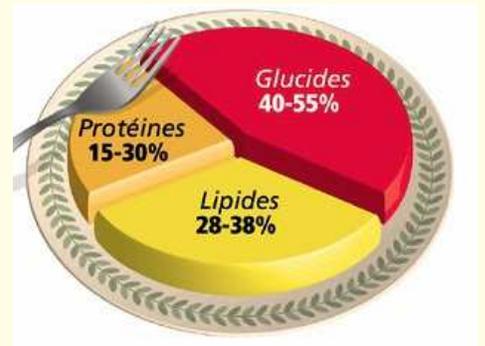


Diagramme montrant les apports recommandés en macronutriments

Les micronutriments

Les vitamines sont importantes pour la structure osseuse (vitamine D), la vue (vitamine A), la protection du système immunitaire (A, C, E), la bonne coagulation du sang (vitamine K), le système nerveux ou encore la production d'énergie (vitamines du groupe B).

Les minéraux dont le corps a essentiellement besoin sont notamment le potassium (notamment pour la contraction des muscles et donc pour le cœur), le calcium, le magnésium, le phosphore ou encore le soufre.



Les oligo-éléments sont des éléments que l'on trouve en plus petites quantités dans le corps humain. On dénombre notamment le cuivre, le zinc, l'iode, le sélénium...

Cependant la quantité présente dans le sang varie chez les individus. Ils n'ont pas les mêmes besoins en énergie et donc ils devront consommer plus ou moins certains aliments selon l'âge le genre et ses activités.

Age	Niveau sédentaire	Niveau peu actif	Niveau actif
Hommes			
19-30 ans	2500	2700	3000
31-50 ans	2350	2600	2900
51-70 ans	2150	2350	2650
71 ans +	2000	2200	2500
Femmes			
19-30 ans	1900	2100	2350
31-50 ans	1800	2000	2250
51-70 ans	1650	1850	2100
71 ans +	1550	1750	2000

tableau représentant les besoins énergétiques des individus selon l'âge et le niveau d'activité

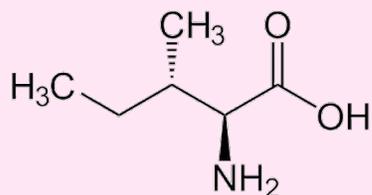
Mais où trouver tout ces nutriments ?

Les nutriments se trouvent dans la nourriture. Pour avoir tout ce que dont le corps a besoin, il faut manger correctement et équilibré.

La viande contient tout ce dont notre organisme a besoin. En effet, les 8 acides aminés (qui sont l'isoleucine, la leucine, la lysine, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine, la tryptophane et la valine) sont présents en bonne quantité dans la chair animale.

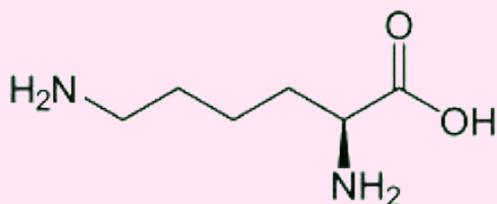
A quoi servent-ils ?

Pour commencer les acides aminés sont la base de tous les processus vitaux, ils sont indispensables au métabolisme. Ceux qui sont essentiels doivent être apportés par l'alimentation car ils ne sont pas ou à une vitesse insuffisante synthétisés par l'organisme.



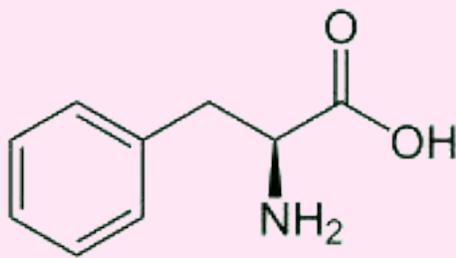
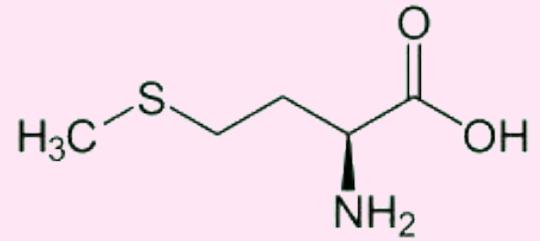
Isoleucine : Améliore la coordination musculaire et la réparation des tissus, normalise le taux d'azote dans les muscles, diminue le taux de sucre dans le sang (améliorer la glycémie), lutte contre les manifestations hypoglycémiques, augmente la résistance aux efforts physiques, favorise le métabolisme musculaire.

Leucine : Diminue le taux de sucre dans le sang. Aide à régénérer et à réparer les tissus musculaires. Régule le taux d'azote dans les muscles, augmente la résistance aux efforts physiques.



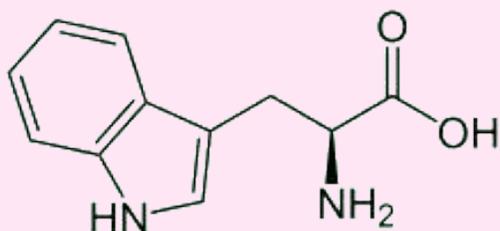
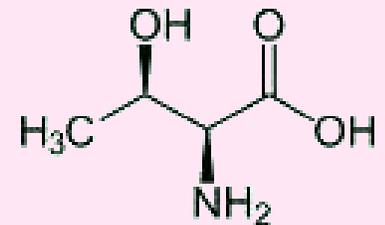
Lysine : Elle participe à la formation des anticorps et à la régénération de tissus endommagés. Stimule le système immunitaire et endocrinien, prévient les éruptions cutanées. Aide à lutter contre le manque d'énergie et d'appétit. Aide au problème de retard de croissance chez l'enfant. Facilite la formation du collagène.

Méthionine :Elle participe comme la cystéine et la glycine à la synthèse d'une enzyme, le glutathion, un puissant antioxydant qui neutralise les radicaux libres et prévient le vieillissement. Elle a aussi un rôle important dans le maintien de la fluidité de la membrane cellulaire. La Méthionine favorise la lutte contre la dépression, les troubles du comportement, l'hypertension, les problèmes rénaux. Aide à l'élimination des métaux lourds Permet d'équilibrer le régime des végétariens.



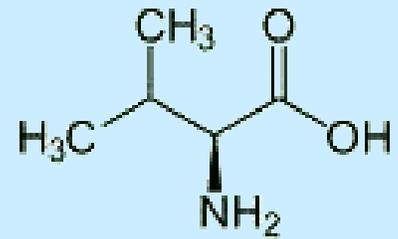
Phénylalanine est un antidépresseur naturel. Il est en effet transformé par l'organisme en dopamine, noradrénaline et adrénaline qui sont des molécules essentielles dans de nombreuses transmissions nerveuses. La Phénylalanine combat la dépression, améliore la mémoire, Aide à la désintoxication de l'alcool et des drogues.

Thréonine : Elle aide à la formation de l'élastine et du collagène. Participe à la croissance des cartilages et des ligaments. Participe à l'équilibre protéique de l'organisme, au fonctionnement du système nerveux central.



Tryptophane est transformé par l'organisme en sérotonine et agit comme antidépresseur, anxiolytique. Il combat la dépendance à l'alcool et aux drogues en général. C'est le plus rare des 20 acides aminés dans la séquence primaire de nos protéines. Il augmente la tolérance à la douleur, soulage migraine et des douleurs dentaires.

Valine : C'est un stimulant naturel. Il améliore la résistance aux efforts physiques, améliore la glycémie, et participe à la régénération et à la réparation des tissus musculaires.



Mais la viande contient également les vitamines indispensable à notre santé tels que la vitamine A , D, E, K, C, B1, B2, B12, PP

Valeurs nutritionnelles des viandes (pour 100g)

	Entrecôte grillée	Rumsteck grillé	Onglet grillé	Faux-filet rôti	Tende de tranche rôti	Bavette grillée	Bavette poêlée	Filet grillé	Collier braisé (Bourguignon)	Macreuse braisée	Paleron bouilli (Pot-au-feu)	Plat de côtes bouilli (Pot-au-feu)	Jarret bouilli (Pot-au-feu)
ENERGIE													
Energie kcal	192	123	172	151	138	138	139	136	184	224	210	295	161
Energie kJ	800	512	717	631	575	575	583	567	770	936	877	1234	673
NUTRIMENTS													
Protéines (g)	22	25	23	23	29	22	22	22	33	34	34	29	31
Lipides (g)	11,5	2,5	8,8	6,2	2,4	5,5	5,7	5,3	5,8	10	8,2	20	4,1
Cholestérol (mg)	45	35	76	60	50	53	59	61	59	76	75	66	50
MINÉRAUX													
Fer (mg)	2,6	2,9	4	1,9	3,1	3,5	3,3	3,8	4,5	3,9	4,3	3,6	3,9
Zinc (mg)	5,4	4,2	6	3,3	5	8,5	8,1	3,2	9,3	10	9,7	9,7	11
Sélénium (µg)	3,4	4,6	4,1	3,3	2,9	1,9	1,6	2,7	5,9	6,8	4,1	4	2,8
VITAMINES													
B1 (mg)	0,07	0,1	0,09	0,04	0,1	0,1	0,1	0,1	0,04	0,05	0,04	0,03	0,03
PP (mg)	6,2	7,3	4,8	5,9	6,1	5,7	5,2	7,2	3,9	4,2	2,6	2,6	3,2
B5 (mg)	1,4	1,5	1,4	0,3	1,8	0,4	0,4	0,2	1,2	0,4	0,5	1	0,4
B6 (mg)	0,4	0,6	0,4	0,3	0,7	0,1	0,05	0,05	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2
B9 (µg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
B12 (µg)	1,4	1,5	3,9	0,5	1,3	2,6	2,3	2,3	1,9	1	1,2	1,8	1,2
C (mg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
A (µg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
D (µg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
E (mg)	0,6	0,4	0,5	0,2	0,4	0,5	0,8	0,7	0,6	0,6	0,5	0,77	0,53
ACIDES GRAS (en %)													
AGS (acides gras saturés)	51	43	53	45	42	49	49	48	51	44	48	51	43
AGMI (acides gras mono-insaturés)	46	48	40	50	49	47	47	45	41	47	47	47	51
AGPI (acides gras poly-insaturés)	3	9	6	5	9	4	4	7	7	8	4	2	5

g : grammes / mg : milligrammes / µg : microgrammes

* en % des acides gras totaux : le total des % des 3 catégories d'acides gras n'est pas égal à 100, car les acides gras à chaîne très longue (> C24) ne peuvent être identifiés par l'analyse.

Nous pouvons donc constater que tout ce dont notre corps a besoin se trouve dans la viande. Un enfant doit pour grandir correctement consommer tous les acides aminés indispensables ainsi que les vitamines nécessaires.

Donc si on n'apporte pas cette aliment qu'est la viande a notre corps sera-il en mauvaise santé ?

On trouve tout dans les légumes

Dans l'UE, la consommation de viande par personne est de 60 kg par an alors que les autorités sanitaires conseillent 15 à 25 kg (soit 1/3 de la consommation actuelle). Les qualités nutritionnelles de la viande apparaissent indiscutables. Face à cela, les partisans du végétarisme ainsi que de nombreux scientifiques ont des arguments de qualité à opposer, en dehors des considérations éthiques.

Pourquoi sommes-nous les seuls à cuire la viande ?

Pourquoi sommes-nous obligé de cuire la viande pour tuer les bactéries dangereuses ? Aucun carnivore ne se plie à cette contrainte : aucun lion ou ours ne tombe malade quand il mange de la viande crue ! Paul Sherman, biologiste à l'université Cornell à Ithaca aux Etats-Unis, a constaté que les plats à base de viande étaient plus épicés que les plats de légumes. La raison selon lui est que les épices retardent le développement des microbes dangereux. Il insiste sur le fait que la viande est particulièrement dangereuse pour les femmes enceintes. Différentes infections qui lui sont imputables peuvent causer des fausses couches, des enfants morts-nés ou prématurés.

C'est la raison pour laquelle, affirme-t-il, le corps humain a développé des moyens de défenses tels que les nausées, les vomissements ou l'aversion à certaines nourritures dans le but de protéger l'embryon de certaines toxines. L'embryon est particulièrement sensible à ces effets pendant les trois premiers mois.



C'est pendant cette même période que les nausées et les vomissements de la mère sont les plus importants.

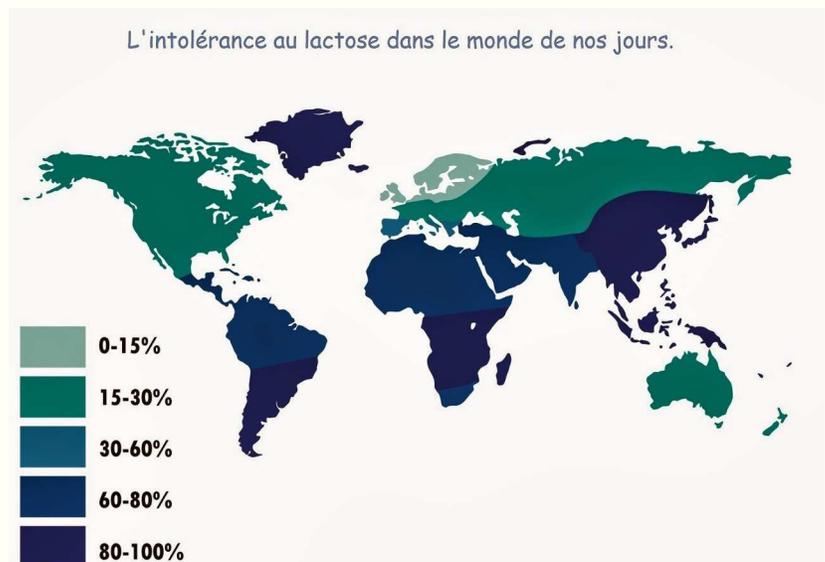
Sherman a testé sa théorie sur 12 000 femmes enceintes et a constaté qu'elle était juste : une femme a 10 fois plus de chance de développer une aversion à la viande qu'aux légumes.

De plus, la cuisson de la viande nous permettrait de la digérer plus facilement et plus rapidement, contrairement aux carnivores tels que les lions qui restent immobiles plusieurs heures pour pouvoir digérer sa proie.

Le lait et le lactose

La lactase est cette enzyme qui nous permet de digérer le lactose du lait maternel.

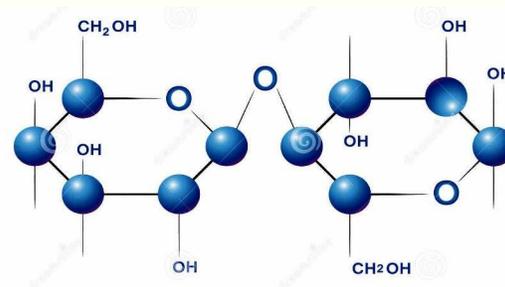
Il y a beaucoup moins d'allergies au soja qu'aux poissons ou au lait.



Le gène de la lactase est en activité chez tous les nouveau-nés humains, ainsi que chez les autres mammifères, pendant la période d'allaitement. En revanche, la lactase n'était à l'origine plus produite chez les adultes.

Lorsqu'en Europe, il y a plusieurs millénaires, nous avons commencé l'élevage, nous avons développé les produits laitiers. Grâce à une mutation progressive, le nombre d'adulte chez qui le gène de la lactase n'est pas désactivé a progressivement augmenté.

On estime qu'en Europe aujourd'hui 70% des adultes sont ainsi capable de digérer le lactose (avec toutefois des nuances, puisque les Espagnols sont plus intolérants que les



Français). En revanche, les peuples d'Asie n'avaient pas choisi de se nourrir du lait de leur bétail. La désactivation du gène de la lactase n'a donc pas été remise en cause pendant longtemps. Il en résulte que les Asiatiques sont plus intolérants aux produits laitiers et qu'ils ont adapté leur alimentation en conséquence. Les peuples africains sont dans la même situation.

Le mensonge des industries agro-alimentaires

Pour promouvoir leurs produits, les industries alimentaires affirment que l'on manquera de fer sans viande rouge ou de calcium et de vitamine D sans lait



Or pour les os, le magnésium est très important, tout comme la vitamine K. mais qui parle de la vitamine K ?

Beaucoup d'omnivore sont en carence de magnésium alors pourquoi les industries n'en font pas la promotion ? Les mérites du lait sont vantés depuis des années dans les publicités mais personne ne parle de ses nombreux problèmes : il bloque de moitié l'absorption du fer (il y a donc un risque d'anémie) et il favorise de nombreux cancers.

Notre corps est fait pour être herbivore

Notre anatomie n'est pour autant pas vraiment adaptée à un régime omnivore. En effet, des études comparées entre l'homme et le singe ont prouvé que notre constitution anatomique et physiologique est semblable à celle du singe : d'un point de vue zoologique, l'homme est un primate (cousin des grands singes) donc, tout comme les grands singes, la véritable nature de l'homme est végétarienne. Notre nourriture idéale par rapport à notre physiologie devrait se composer essentiellement de végétaux. Notre constitution est résolument différente de celle des carnivores ou des omnivores et c'est ce qui explique pourquoi nous nous créons tant de maladies avec notre régime carné :

Dentition :

Contrairement aux carnivores, dont la dentition (pointue, avec des canines

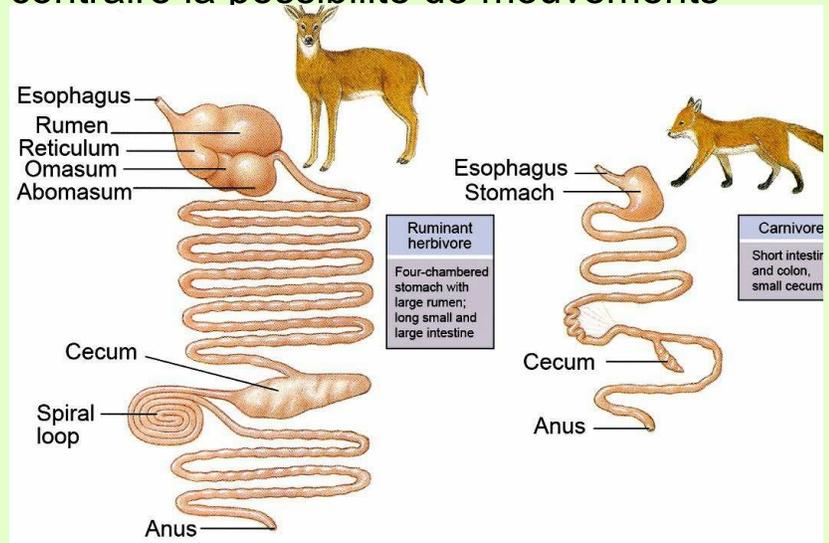


longues et tranchantes) est faite pour déchirer la chair d'un animal. Les êtres humains ont une dentition semblable à celle des herbivores (plate, large et peu tranchante), qui convient pour couper, écraser et réduire en pulpe des aliments relativement mous.

Mâchoire, bouche et muscles faciaux : Comme chez les herbivores, nos muscles faciaux sont bien développés pour la mastication, tandis qu'ils sont peu développés chez les carnivores et les omnivores (qui avalent leurs aliments entièrement, sans mastication préalable). De même, l'ouverture de la bouche (par rapport à la taille de la tête) est petite chez les humains comme chez les herbivores, tandis qu'elle est grande chez les carnivores et

omnivores (qui arrachent et avalent de grandes quantités de nourriture peu ou pas mastiquée). Par ailleurs, la constitution de notre mâchoire est semblable à celle des herbivores, ce qui nous permet d'écraser et de broyer nos aliments (à l'inverse des carnivores dont le type de mâchoire ne permet pas de mastiquer, mais donne au contraire la possibilité de mouvements tranchants...).

Système digestif : Comme les herbivores et contrairement aux carnivores, notre salive contient des enzymes permettant la digestion de l'amidon contenu dans les végétaux. Les sels acides de notre corps sont beaucoup moins puissants



que ceux des carnivores (qui en ont besoin pour digérer des os et du muscle). De plus, comme chez les herbivores, notre intestin est très long (7 à 13 fois plus grand que notre torse, lieu d'une importante fermentation bactérienne afin de permettre la digestion et l'assimilation des végétaux) tandis qu'il est très court chez les carnivores et omnivores (3 à 6 fois plus que leurs torses pour que la viande passe très vite, sans risquer de macérer et de se putréfier).

Ongles : Les animaux carnivores et omnivores ont des griffes acérées, tandis que les herbivores ont des sabots émoussés ou des ongles plats... comme les humains !

En outre, nous n'avons aucun instinct carnivore alors que nous en avons beaucoup d'herbivore. En effet, si nous faisons l'expérience de mettre un enfant devant une pomme et un lapin, nous sommes sûrs qu'il ne va pas attaquer et manger le lapin et caresser la pomme !

Nous n'avons pas la force physique, ni la vitesse de déplacement adapté pour attaquer notre proie. L'être humain n'est donc pas un prédateur.

Les mammifères herbivores, carnivores et omnivores sont chacun adaptés anatomiquement et physiologiquement à leur régime alimentaire, que ce soit pour se procurer leur nourriture ou pour la consommer. C'est pourquoi il est si intéressant de tenir compte de l'anatomie et de la physiologie humaine pour mieux comprendre quel est notre régime alimentaire le mieux adapté (et pourquoi un régime carné peut provoquer des maladies comme le cancer, le diabète ou l'hypertension entre autres...).

La vitamine B12

La Vitamine B12, également appelée *Cobalamine*, a un rôle clé quant au fonctionnement normal du cerveau, du système nerveux et dans la formation du sang.



La Vitamine B12 est une des 8 vitamines du groupe B. Elle est normalement impliquée dans le métabolisme de chaque cellule du corps humain et a un rôle particulier dans la synthèse de l'ADN, ainsi que celle des acides gras et la production d'énergie. La structure chimique de la Vitamine B12 est la plus grande et la plus complexe de toutes les vitamines et elle ne peut être produite industriellement que par la fermentation bactérienne de synthèse. L'organisme stocke la Vitamine B12 de manière importante. Ainsi, il est possible d'attendre plusieurs mois, voire plusieurs années avant qu'une carence ne se fasse ressentir : perte d'appétit, perte de poids, nausées, essoufflement, constipation, flatulences, ... mais également des symptômes neurologiques, telles qu'une difficulté à marcher, des troubles de l'humeur, des pertes de mémoire ou une démence. Une carence en Vitamine B12 est souvent liée à un problème d'absorption. En effet, c'est sous l'effet de l'acidité de l'estomac que la Vitamine B12 se sépare des protéines auxquelles elle est liée afin d'être assimilée. Une fois détachée, la Vitamine B12 peut passer dans le sang en se liant à une substance sécrétée par une muqueuse de l'estomac. L'anémie pernicieuse ne permet pas de sécréter cette substance

nécessaire à l'assimilation de Vitamine B12. C'est pour cela que 10 à 30 % des personnes de plus de 50 ans ont des difficultés à assimiler la Vitamine B12, du fait d'une faible acidité gastrique. Si les végétaliens ne sont pas forcément plus carencés que les omnivores en vitamines, il faut faire tout de même attention cette vitamine difficile à trouver dans les végétaux. Elle se trouve facilement dans la viande, les produits laitiers et les œufs. C'est pour cela qu'il est souvent recommandé aux végétariens et aux végétaliens de prendre des suppléments en vitamine B12 produite industriellement. Certains produits d'origine végétale en contiennent, comme le miso ou la spiruline, mais il n'est pas certain que leur forme puisse être absorbée par l'organisme. Les céréales à déjeuner, la levure alimentaire Red Star ou levure de bière et certaines boissons de soya sont aussi enrichies en vitamine B12.

Dans un article publié dans Les Cahiers antispéciste, David Olivier explique que les animaux d'élevage intensif reçoivent eux aussi des suppléments de B12 car leurs conditions de vie ne leur permettent pas de l'assimiler naturellement.

	Dénomination	Conséquences de la carence	Rôle principal dans l'organisme	Besoins	Principales sources
<i>Vitamines liposolubles</i>	vitamine A (rétinol)	<ul style="list-style-type: none"> • baisse de la vision crépusculaire • perte de poids, arrêt de croissance • trouble de l'édification osseuse chez l'enfant • lésions de la cornée (xérophtalmie) 	<ul style="list-style-type: none"> • formation du pourpre rétinien • croissance • développement normal des tissus 	0,75 mg/24 h	lait, œufs, foie d'animaux carottes (sous forme de provitamine A)
	vitamine D (calciférol)	rachitisme	métabolisme du phosphore et du calcium	0,01 mg/24 h	beurre, œufs, foie, poisson gras
	vitamine E (tocophérol)	troubles de la fonction de reproduction		10 à 25 mg/24 h	huiles d'origine végétale œufs, lait
	vitamine K	hémorragies	synthèse de la prothrombine (facteur essentiel de la coagulation du sang)	4 mg/24 h	légumes verts, peau d'orange, foie, œufs
<i>Vitamines hydrosolubles</i>	vitamine C (acide ascorbique)	scorbut	métabolisme cellulaire	30 à 60 mg/24 h	fruits, crudités
	vitamine B ₁ (thiamine)	béri-béri	respiration cellulaire (décarboxylation)	1,3 mg/24 h	légumes secs, céréales viande, lait, œufs
	vitamine B ₂ (riboflavine)	<ul style="list-style-type: none"> • dermatoses • lésions oculaires 	respiration cellulaire	1,5 à 2 mg/24 h	levure, céréales, lait, foie, œufs, viande
	vitamine B ₁₂ (cyanocobalamine)	<ul style="list-style-type: none"> • mauvaise croissance de l'enfant • anémie 	<ul style="list-style-type: none"> • croissance • formation des globules rouges 	0,001 à 0,002 mg/24 h	abats (foie, rein) viande
	vitamine PP (nicotinamide)	pellagre	respiration cellulaire	15 à 20 mg/24 h	légumes secs, viande, abats, poissons

Tableau regroupant les principales sources, le rôle, l'apport recommandé et la carence engendrée des vitamines (source : Bordas 1988 ES/L)

Les autres sources de protéines

Contrairement aux idées reçues, la première source de protéines n'est pas la viande (15 à 20 % de protéines), mais le soja et le lupin avec entre 35 et 45 % de protéines, suivies par les arachides et le seitan avec 30 %, le germe de blé avec 25 %, et les graines oléagineuses et les autres légumineuses qui ont en moyenne 20 % de protéines. Les céréales contiennent 10 à 15 % de protéine, une quantité à ne pas négliger quand nous savons que notre apport en protéine doit être de 15 % de notre apport énergétique.

Mais les 8 acides aminés essentiels, qui se trouvent immédiatement dans la viande et dans les autres produits issus d'animaux, sont trouvés moins facilement dans les végétaux car il en manque parfois quelques-uns (sauf dans l'avocat, la banane, la noix de coco, le chanvre, le quinoa, le soja, certaines algues... qui sont des sources de protéines complètes). Pour résoudre ce problème, il faut combiner les aliments de manière stratégique. Par exemple, les légumineuses ne contiennent pas de méthionine et les céréales manquent de lysine ; si on mange ces deux types d'aliments en quantité suffisante et en proportion équilibrée (un tiers de légumineuse et deux tiers de céréales) au cours d'une journée, nos besoins en acides aminés seront apportés.

De plus, les protéines animales produisent des déchets acides, évacués dans l'urine mais qui présentent des risques en cas d'excès.

Par quoi remplacer les produit d'origines animales ?

viande = tofu, seitan, lupin, tempeh

fruits de mer = algues (kombu, wakame)

crevettes ou poisson = protéine de soja ou poudre de racide de yam

lait = boissons végétales

beurre = huiles végétales

crème = crème végétales ou lait de coco

yaourt = yaourt végétal ou lait de coco

1 oeuf = 1 càc de compote de pomme ou 1,5 càc de substitut ou 1/2

banane ou 2 càs de graines de lin moulues ou 1 càs de fécule de

maïs ou 3 càs de tofu soyeux ou 1 càs de farine de soja

gélatine = pectine ou farine de caroube ou de guar

miel = sirop d'agave/érable/riz ou malt de riz ou patte de datte ou

sucre de coco

Acides aminés (en %)	Caséine (lait)	Gélatine	Gliadine (blé)	Zéine (maïs)	Riz	Manioc	Mils*
leucine	9,2	3,2	6	24	9	2,95	9,5 à 25,2
isoleucine	6,1	1,9	4,7	7,3	5,1	2,0	4,3 à 6,4
lysine	8,2	5,1	1	0	3,2	3,5	2,2 à 3,8
méthionine	3,4	0,9	1,5	0	3,4	1,0	1,6 à 3
phénylalanine	5,0	2,1	5,8	6,4	6,3	2,25	4,3 à 5,1
thréonine	4,9	2,2	2	3	3,9	2,1	0 à 4,1
tryptophane	1,2	0	0,8	0,1	1,3	0,5	1,1 à 2,3
valine	7,2	3,1	2,4	3	6,4	2,6	4,8 à 6,7

Tableau détaillant la composition en acides aminés de certains aliments
(source : Bordas 1988 ES/L)

COMPOSITION DE QUELQUES ALIMENTS

1. LAIT ET PRODUITS LAITIERS

Aliments (100 g)	kJ	P	L	G
Lait entier	272	3,5	3,5	5
Lait demi-écrémé	205	3,5	1,7	5
Beurre	3 177	1	84	0
Beurre allégé	1 714	7	41	1
Crème fraîche	1 254	3	30	4
Crèmes glacées	795	4	10	20
Fromage blanc 0%	184	8	0	3
Fromage blanc 40%	485	8	8	3
Yaourt nature (unité)	230	5	1,2	6
Yaourt à 0% (unité)	184	5	0	6
Yaourts aux fruits (unité)	418	5	0	20
Brie	1 128	17	21	3,5
Camembert	1 304	20	24	4
Crème de gruyère	1 170	18	22	2,5
Emmenthal	1 734	28	33	1,5
Roquefort	1 693	23	35	2
Saint-Paulin	1 526	24	29	2

3. LÉGUMES ET FRUITS

	kJ	P	L	G
Avocat	836	1,7	20	6
Betterave	188	1,6	0,1	9,5
Champignon	117	3	0	4
Choucroute	121	1,3	0,4	5
Chou-fleur	134	2,4	0,3	5
Concombre	54	1	0	2
Endive	84	1	0	4
Haricot vert	167	2,5	0	7
Laitue	75	1,2	0	3
Petit pois	293	4	0	12
Tomate	84	1	0	4
Ananas frais	213	0,5	0	12
en conserve	401	0,4	0	23
Banane	376	1,5	0	20
Datte	1 296	2,2	0,6	75
Noix	2 759	15	60	15
Orange	167	1	0	9
Pêche au sirop	472	0,4	0,08	20
Pêche fraîche	196	0,5	0,1	11
Pomme	217	0,3	0	12
Raisin	338	1	1	17
Raisin sec	1 354	3	1,3	75
Chocolat au lait	2 299	5	34	56
Confiture	1 170	0	0	70
Miel	1 333	0,3	0	79,5
Sucre	1 672	0	0	100

5. MATIÈRES GRASSES

	kJ	P	L	G
Beurre	3 177	1	84	0
Beurre allégé	1 714	7	41	1
Huiles	3 762	0	99	0
Margarine	3 156	1	83	1

2. VIANDES, POISSONS, OEUFS

	kJ	P	L	G
Agneau côtelette	1 380	15	30	0
Bœuf entrecôte	836	17	15	0
Canard	1 250	20	25	0
Cheval	460	22	2,5	0
Dinde escalope	1 087	22	19	0
Lapin domestique	556	22	5	0
Porc côte	1 380	15	30	0
jambon	1 254	18	22	6
Poulet	627	21	7	0
Veau escalope	715	18	11	0
Rillettes	2 500	22	57	3
Saucisse	1 750	15	40	0
Saucisson sec	2 340	25	50	0
Cabillaud	330	18	0,5	0
Limande, sole	326	15	2	0
Merlan	376	16	3	0
Poisson pané	731	16	9	7
Sardine fraîche	522	20	5	0
Sardine à l'huile	1 066	23	17	0
Thon à l'huile	1 170	25	20	0
œuf entier (unité)	334	7,5	5,5	0

4. PAIN, CÉRÉALES, POMMES DE TERRE ET LÉGUMES SECS

	kJ	P	L	G
Biscottes	1 630	10	5	75
Biscuits	1 714	7	10,5	72
Brioche	1 613	7	22	40
Chips	2 383	5	39	50
Flageolet	501	8	0,5	21
Lentille	1 413	24	2	56
Pain	1 066	7	0,8	55
Pain complet	960	8	1,2	50
Pâtes	376	20	0	20
Pizza	836	5	10	2
Pomme de terre	376	2	0	0
frite	1 756	3	20	57
Riz cuit	376	2	0	20

6. BOISSONS

	kJ	P	L	G
Bière (une canette)	648	0	0	11,5
Café	4	0,4	0	0,4
Coca-cola	184	0	0	11
Jus de raisin	318	0	0	19
Limonade	196	0	0	12,5
Thé	< 1	0,1	0	0
Vins	234-300	0	0	0

P : protides

L : lipides

G : glucides.

Témoignage de Cédricia

"Je suis la preuve vivante qu'on peut être végétalienne et même crudi-végétalienne et être en parfaite santé "

Nous avons téléphoné à Cédricia Maugars, née à Paris en 1975 et qui a la rare particularité d'être végétalienne



depuis sa naissance. C'est-à-dire d'avoir grandi et de s'être épanouie depuis ses premiers jours sans consommer de produits d'origine animale. Créatrice, auteur, compositrice, interprète, militante, elle possède beaucoup de compétences et de sensibilité culturelle. Se définissant elle-même comme appartenant au courant des « Créatifs Culturels », elle a baigné depuis sa tendre enfance dans l'art contemporain et les sciences naturelles par ses parents. Cédricia et sa sœur de treize mois sa cadette, également végétarienne de naissance, ont vécu dans un foyer malheureusement marqué par la maladie. Atteinte d'une polyarthrite rhumatoïdale qui la handicapait lourdement, la grand-mère maternelle de Cédricia a été « sauvée » par l'alimentation végétalienne qui lui permettra de vivre 10 ans de plus. A l'époque les parents de Cédricia ont cherché des solutions et ont découvert la théorie végétarienne grâce à Geoffroy, fondateur de La Vie Claire et à son livre Tu vivras 100 ans.

Mes parents sont devenus végétariens et ils ont décidé que leur enfant le serait aussi. Je suis végétalienne de naissance ; n'ayant pas été nourrie avec des produits animaux, je n'aime ni les produits laitiers, ni les œufs.

« Ma mère ne m'a pas allaitée à ma naissance car son lait n'était pas assez nourrissant ; et le lait en poudre de vache m'a rendu tellement malade que mon père a choisi de me nourrir exclusivement de bouillie de blé maltosée avec de la purée d'amandes, ce qui, en 1975, était une grande première dans notre pays. Par la suite ma grand-mère préparait nos repas du midi, avec des produits frais de son jardin ou du marché local. »

Elle ajoute : « *Je n'ai connu aucun manque. Je crois que l'alimentation végétalienne m'a permis d'être très sensible à tous les êtres vivants de notre planète.* »

Elle nous a affirmé qu'elle n'a eu aucune carence et n'a eu aucun problème de santé depuis sa naissance, au contraire, elle se sent vraiment bien. Elle n'a donc aucune contre-indication pour le régime végétalien. Elle



nous a même confié qu'elle était en surpoids durant son enfance : « *En fait je mange beaucoup plus. Quand j'avais votre âge, j'étais même en surpoids. On peut manger beaucoup de féculents et d'autres choses font grossir de la purée d'amande, le pain, les pizzas... Mais maintenant je mange 3 à 4 kg de fruits et légumes par jour pour remplacer les féculents et la viande. Pour mes parents, il était important que je ne manque de rien et que je sois bien en chair. En tout cas, je n'étais pas au régime !* »

Et quand on lui demande si elle a pu être tentée de manger de la viande, elle nous répond : « *J'aurais pu être tentée de manger des hamburgers, mes parents m'en ont laissé le choix et la liberté. J'ai choisi de rester végétalienne par conviction spirituelle, respect des animaux et pour ma santé. Je ne mange pas de sous-produits animaux mais je complète mes apports en calcium par des amandes, des noix de toute sorte, et de la vitamine B12 avec de la spiruline. Mon alimentation se compose principalement de fruits et d'oléagineux le matin et de légumes, graines germées de préférence crues et biologiques. J'aime cueillir directement les fruits et les légumes dans la nature et rencontrer les producteurs dans leur ferme.* »

Cédricia est aussi la fondatrice du premier réseau crudi-végétalien de

France « C’Cru.fr » lancé en février 2008. Dédié à l’alimentation vivante cette plateforme permet l’échange et l’entraide sur le thème de l’alimentation crue.

Le point de vue des nutritionnistes

Nous avons également contacté différents nutritionnistes et diététiciens pour connaître leur point de vue sur le végétarisme. Deux nous ont répondu : Laurence Jaffré et Nelly Westrelin.

Pour Laurence Jaffré, le plus important dans le régime végétarien et végétalien est de maintenir des apports en protéines suffisants. *« Les produits laitiers classiques peuvent être remplacés par des laits végétaux enrichis en calcium (soja, avoine, amandes etc...). La viande peut être remplacée par des produits à base de soja (tofu par exemple) ou par une association de légumineuses et céréales (haricots rouges et maïs par exemple). Si ces précautions ne sont pas prises, il y a des risques de fonte musculaire (de retard de croissance chez l'enfant) et de carences vitamines et minérales. »*

Mais elle insiste sur les bienfaits de ces deux régimes : *« les biens-faits viennent des apports importants en fibres, ce qui aurait une action préventive sur les cancers des voies digestives, ainsi que de l'absence de graisses animales, souvent saturées et qui favorisent les maladies cardiovasculaires. C'est aussi une question de conviction quant à la protection de la vie animale. »*

Le plus important est d’avoir un minimum de connaissance sur la nutrition : *« on ne s'improvise pas végétarien, et encore moins végétalien. Il est crucial d'avoir de bonnes connaissances en nutrition pour éviter les carences. »*

Nelly Westrellin suit le même raisonnement que Laurence Jaffré. En effet, elle nous incite fortement à " *connaître le parcours de l'équilibre alimentaire tel que l'association céréale-légumineuse pour éviter les carences en vitamines, la fonte musculaire, l'anémie et la dénutrition.*" Pour elle, il y a un risque accru de manque de fer et de calcium surtout pour les adolescents et les femmes enceintes, de zinc et de vitamine B12. Mais elle nous rappelle qu'un végétarien prend généralement soin de sa santé physique et mentale en réduisant les facteurs à risque en plus de l'alimentation comme le stress, l'alcool, le tabac et diminue alors le risque d'un accident vasculaire cérébral, d'un infarctus ou d'un cancer.

Végétalien pour tout le monde ?

Les problèmes survenus pour les bébés soumis au régime végétalien ont été dus à l'ignorance des parents végétaliens sur les besoins de leurs bébés qui ne les nourrissent exclusivement de laits végétaux qui ne fournissent pas ce qu'ils ont besoin. On peut nourrir les nouveaux-nés uniquement de produits végétaux seulement si l'on fait attention à bien fournir leurs apports nutritionnels.



L'Académie Américaine de Nutrition et Diététique confirme que l'alimentation végétarienne et végétalienne sont appropriées à tous les âges de la vie, y compris la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance, l'adolescence ainsi que pour les personnes âgées et les athlètes.

Nous trouvons beaucoup de témoignages de familles devenues entièrement vegan qui se portent très bien, même pendant la grossesse de la mère.

La seule raison qui justifie l'arrêt de ce régime est la présence de ballonnements après chaque repas chez très peu de personnes. En effet, les ballonnements seraient arrivés après le changement de régime végétalien et arrêtés lorsqu'ils ont commencé à réintroduire des produits d'origine

animale dans leur assiette. Il n'y a aucune preuve ni de justification médicale à ce sujet mais après de nombreuses recherches, nous pensons que le changement de régime a été trop brutal et que le corps ne réussit pas à s'adapter ou que leurs intestins sont trop fragiles et l'augmentation de céréales complètes, de légumes et de légumineuses riches en fibres pour compenser la viande provoquent des ballonnements.

Ma prise de sang

Étant végétalienne, j'ai fait une prise de sang pour vérifier si je n'avais pas de carence. Il est vrai que les chiffres ne sont pas très hauts mais tous sont dans les normes attendues.

✓ Sodium	141 mmol/L	136 à 146
Plasma - Electrodes spécifiques - AU - Beckman		
✓ Potassium	4,11 mmol/l	3,40 à 5,00
Plasma - Electrodes spécifiques - AU - Beckman		
✓ Chlore	104,8 mmol/l	101 à 109
Plasma - Electrodes spécifiques - AU - Beckman		
✓ Fer	104,66 µg/dl	60 à 180
Plasma ou Sérum - Colorimétrie - AU - Beckman	18,7 µmol/L	10,7 à 32,2
✓ Ferritine	31,00 ng/mL	6 à 320
Sérum - Immunoturbidimétrie - DXI - Beckman		

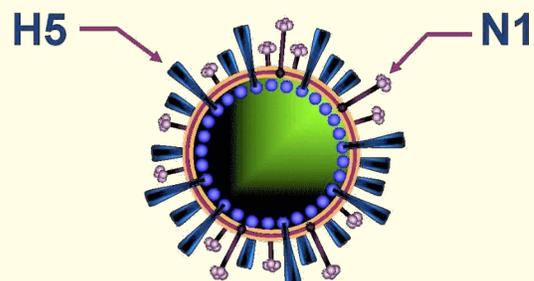
Conséquences

Les bienfaits

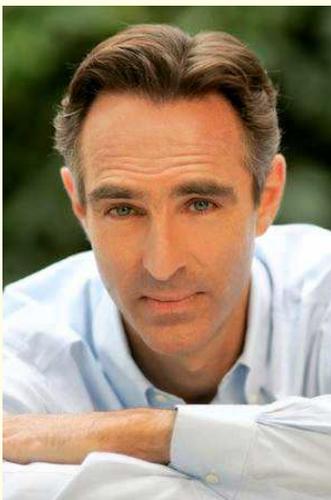
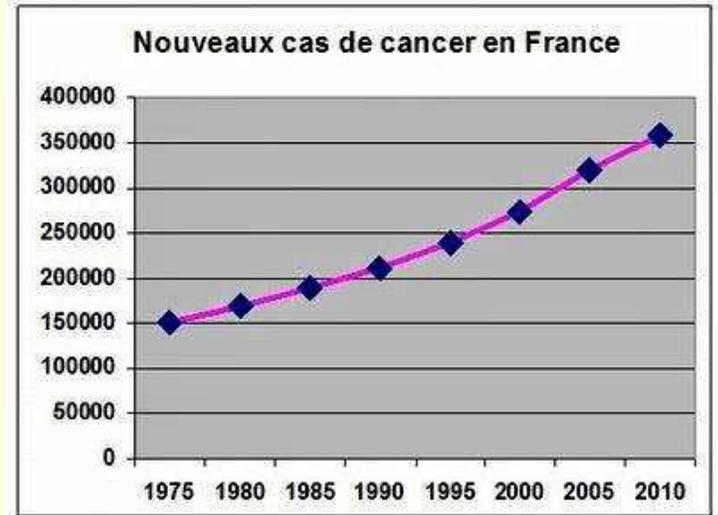
La moitié des antibiotiques sont fabriqués pour l'élevage dans le monde. Ils sont utilisés pour que les animaux supportent leurs terribles conditions de vie ou favoriser la croissance (cette dernière a été interdite en 2006). Plus de 1 000 tonnes d'antibiotiques sont vendue aux animaux soit 44 % de porcs, 22 % de volailles, 16 % de bovins et 8 % de lapins. Selon L214, la production d'antibiotiques a augmenté de 12 % entre 1999 et 2009. Ils sont souvent donnés aux agriculteurs sans ordonnances ni diagnostic vétérinaires préalables. Une grande quantité d'antibiotiques développent des bactéries résistantes aux autres antibiotiques (salmonelles, staphylocoques dorés et autre) qui se transmettent aux humains à travers la consommation de viande si la température de cuisson est insuffisante ou s'il y a contact pendant la préparation.



Certains poulets industriels sont nourris aux déchets de plumes, excréments, de litières transformés en farine qui sert à l'engraissement alors que le virus H5N1 peut survivre 5 jours dans un excrément de poulets.



Les cancers ont fortement augmenté depuis la seconde guerre mondiale, bizarrement depuis que l'alimentation a beaucoup changé : la forte augmentation du sucre, la modification des graisses animales (œufs, viande, lait, fromage) contiennent beaucoup trop d'oméga 6 et le développement des produits chimiques et des pesticides n'arrange pas les choses. Dans une interview vidéo visible sur un site



internet dédié à la santé, David Servan-Schreiber détaillait ses conclusions : « *La plupart des molécules anti-cancer contenues dans les aliments sont dans les légumes et les fruits, pas dans la viande, le lait, les œufs, le fromage et le beurre, il n'y a aucun doute. Les légumes et les fruits contiennent non seulement des antioxydants, mais bien plus que ça, ils contiennent des molécules spécifiques qui ont une action anti-cancer. Par exemple, le thé vert : quand on donne du thé vert à des souris à qui*

on a greffé un cancer, les tumeurs ne se propagent pas autant que si elles ne boivent pas de thé vert, et les populations qui boivent du thé vert ont moins de cancers que ceux qui n'en boivent pas. Autre exemple : le plus puissant anti-inflammatoire naturel que l'on connaisse est le curcuma, c'est-à-dire cette poudre jaune à base du curry qu'on mange tous les jours en Inde. Ça limite aussi les problèmes d'arthrite, le développement du cancer et de l'Alzheimer ». David ServanSchreiber recommandait, pour améliorer la santé ou du moins ne pas la dégrader de ne pas manger trop de produits d'origine animale. Ce point de vue est largement partagé aujourd'hui. De nombreuses études montrent que sur le plan nutritionnel, les régimes végétariens ou extrêmement peu carnés sont meilleurs pour l'organisme. La plus célèbre d'entre elle est celle du biochimiste américain

T. Colin Campbell, exposé dans son bestseller The China Study publié en 2005 et traduit en français sous le titre Le Rapport Campbell, une traduction que l'on doit à une maison d'édition québécoise. Compte tenu de la thèse qu'il défend, ce n'est pas tellement surprenant. T. Colin Campbell démontre qu'il existe un rapport direct entre la consommation de produits d'origine animale, y compris laitiers, et l'apparition d'une série de maladies telles que le cancer du sein, celui de la prostate et celui du côlon, les maladies coronariennes et la sclérose en plaques. The China Study est le fruit d'un travail colossal : 20 ans de travaux menés conjointement par l'université Cornell à Ithaca à New York, l'université d'Oxford, en Grande Bretagne, et la Chinese Academy of Preventive Medicine. Il s'agit de la plus vaste étude nutritionnelle jamais conduite. Le principe était de comparer les conséquences sur la santé des régimes à base de viande et les régimes à base de plantes. Pour cela, Campbell a étudié l'alimentation dans des dizaines de cantons chinois (où l'alimentation carnée est souvent très limitée) et l'a mise en parallèle avec l'alimentation américaine. Les conclusions de Campbell qui s'appuient sur une multitude d'exemples et de données sont sans appel : le régime végétarien permet d'éviter ou de faire reculer les maladies chroniques.



Réduction des graisses saturées.

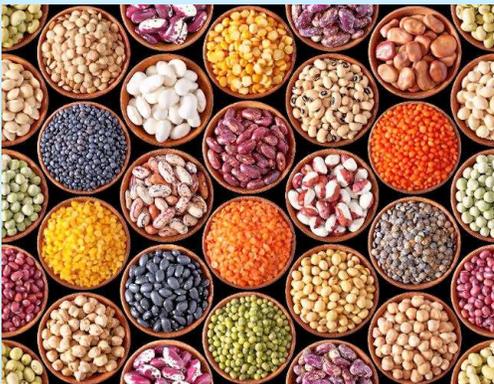
Les produits laitiers et les viandes contiennent une grande quantité de graisses saturées. En les réduisant dans son alimentation, on améliore sa santé notamment sa santé cardiovasculaire. Cela réduit alors aussi le mauvais



cholestérol (présent dans les produits d'origine animale). De plus, manger des noix et des grains entiers permet aussi d'améliorer sa santé cardiovasculaire. Une étude britannique indique qu'un tel régime réduit le risque de maladies et accidents cardiaques et le diabète de type 2 (le diabète non génétique).

Fibres.

Une alimentation riche en fibres (le végétarien a généralement un grand apport en fibres) conduit à des selles "plus saines". Cette haute teneur en fibres aide à lutter contre le cancer du côlon.



L'apport en protéines

Souvent, nous mangeons trop de protéines. Manger végétarien et privilégier les haricots, les noix, les pois, les lentilles, les produits de soja etc garantit un apport suffisant et plus sain de protéines.

La perte de poids

Le végétarisme, et végétalisme surtout, élimine la plupart des aliments malsains qui ont tendance à causer des problèmes de poids.

De l'énergie grâce aux vitamines et minéraux

Le végétarien et le végétalien privilégient davantage les fruits, les oléagineux et les légumes qui sont une grande source d'énergie. Cela permet d'avoir plus

de vitalité et de l'endurance et de récupérer plus vite. En effet, le magnésium présent dans les noix, graines et feuilles vert foncé fait diminuer la sensation de fatigue et aide à l'absorption du calcium.

La vitamine C, présente dans la plupart des fruits et des légumes, contribue à conserver de belles gencives, et les contusions guérissent plus vite. De plus, elle renforce le système immunitaire.



Moins de cancer, de rhumatisme, de calculs rénaux

Comme les principaux anti-cancérigènes, tels que les antioxydants (qui causent aussi aux dommages cellulaires) qui travaillent avec les composés photochimiques des plantes ou le potassium, sont présents dans les végétaux, il est logique de constater une nette diminution des cancers chez les végétariens et les végétaliens surtout celui du sein et de la prostate.

Une plus grande beauté

Grâce aux vitamines et minéraux des fruits et légumes, la peau, les yeux, les cheveux et les ongles sont en meilleure santé. C'est notamment dû à la vitamine E et A qui diminuent les boutons, l'eczéma, les taches, les dents jaunes, etc



Une plus longue vie.

Plusieurs études indiquent que ceux qui suivent un régime végétarien ou végétalien équilibré vivent en moyenne trois à six ans de plus que les autres (et en meilleure santé).

L'odeur corporelle et la mauvaise haleine

L'élimination de la plupart des produits laitiers et de la viande rouge réduirait considérablement les odeurs corporelles. De plus, les végétariens, et surtout

les végétaliens, remarquent une réduction considérable de la mauvaise haleine, notamment le matin au réveil.

Dégénérescence maculaire et la cataracte

Les régimes avec beaucoup de fruits et légumes frais, en particulier les légumes-feuilles, carottes, les courges et les patates douces, peuvent aider à prévenir l'apparition de la dégénérescence maculaire liée à l'âge et éviterait le développement des cataractes.



L'arthrite.

L'élimination de la consommation de lait de vache a longtemps été liée au soulagement des symptômes d'arthrite, mais une nouvelle étude indique que la combinaison d'un régime alimentaire sans gluten et sans viande ni produits laitiers est très prometteur pour améliorer la santé des personnes souffrant d'arthrite rhumatoïde.

Le regard de la société

Les régimes végétariens et végétaliens ont des vertus sur la santé mais dans la société ils sont encore minoritaires. La société incite les gens à consommer de la viande, donc pour dans la société la consommation de viande est normale. En effet beaucoup de personnes disent que manger de la viande est nécessaire et ne pas en manger est ridicule sous peine d'être en mauvaise santé. Ce genre de pensées rend difficile d'assumer son régime. Cedricia, végétalienne depuis sa naissance, a déclaré *"A la cantine, je ne mangeais pas comme les autres puisque ma grand-mère me préparait mon repas que j'emportais. Mes camarades se moquaient souvent de ma nourriture."* Dans le cadre scolaire, ce régime est loin d'être le plus facile. Il est difficile de trouver dans les cantines des plats sans viande tout comme les supermarchés classiques qui offrent peu de choix pour d'autres régimes alimentaires.



Le comportement de la société

Avec le temps un terme est apparu, celui de la végéphobie. Il s'agit d'un ensemble des discours et des pratiques qui contribuent à l'exclusion, la caricature ou l'infériorisation des personnes pratiquant le végétarisme, le végétalisme ou le veganisme.

Il y a par exemple des insultes sexistes qui s'articulent avec la végéphobie: on traitera les hommes végétariens de « tapettes » ou de « gonzesses », on mettra l'accent sur leur supposé caractère efféminé, tandis que les femmes se verront être stupides ou folles de soucier d'une chose aussi futile que la vie d'un animal. Donc dans la société n'est pas encore assez ouverte pour laisser le végétarisme ou végétalisme prendre une plus grande place.



Ce régime suscite également des problèmes dans la vie conjugale et familiale. Par exemple, un couple grec se voit refuser l'adoption d'un enfant parce qu'ils sont végétariens.

Il y a aussi de nombreuses histoires de retrait de garde d'enfant dû au régime. Le végétarisme d'un ou des deux parents est un élément à charge dans les décisions de placement ou dans les conflits de garde.

Des idées reçues

Comme nous l'avons expliqué auparavant, la viande est assimilée à la force tandis que la salade est plus pour les femmes donc les végétariens qui eux ne consomment pas la viande sont mis dans la catégorie des "faibles".

Le premier argument que les gens citent pour dévaloriser ce régime est le problème des carences donc ils ont une image de végétariens ou végétaliens en manque de quelque chose. Certes des végétaliens et végétariens sont en mauvaise santé du fait qu'ils ne font pas attention à leurs apports en nutriments. La société ne voit justement que ces cas-ci.

Ensuite vient le problème de la société et du goût. Un végétarien est-il rassasié avec sa *"nourriture pour hamster et son thé vert"* ? Les gens pensent que la viande joue un rôle majeur dans l'assiette : sans viande, l'assiette paraît vide. Les végétariens sont donc en quelque sorte vus comme des gens qui ne mangent pas assez. Pourtant, les végétariens augmentent leurs quantités de féculents et de légumes pour compenser l'énergie donnée par la viande.

Selon certaines personnes, le végétarisme est une mode pour se distinguer et attirer l'attention. Cela veut donc dire qu'il faut supporter les réflexions et assumer son régime.



"Les végétaliens sont pris entre les stéréotypes donc il serait plus simple de ne pas l'être et de manger de la viande" Cependant pour adopter ces régimes, il faut faire preuve de volonté et prouver que la société se base sur des informations non vérifiées et ne connaît pas les bienfaits qu'ont ces régimes.

Conclusion

En vue de savoir si les espoirs placés dans le végétarisme sont justifiés, nous nous sommes tout d'abord intéressés aux motivations des personnes ayant choisi un régime végétalien ou végétarien. Nous avons pu constater que leurs principales motivations sont tout d'abord d'éviter la souffrance animale et de protéger l'environnement. En effet nous avons pu constater que la nourriture végétale est meilleure pour la nature. Contrairement aux élevages, elle ne pollue pas les nappes phréatiques et n'émet pas de CO₂. La déforestation au profit des élevages intensifs n'aurait donc plus lieu d'être, l'environnement serait donc davantage préservé. Ensuite, la consommation de nourritures végétales évite toute souffrance animale. Au-delà des points positifs de la nourriture végétale au point de vue environnemental, les régimes végétariens et végétaliens ont également des points positifs sur la santé. Outre que chaque nutriment présent dans la viande peut être retrouvé dans plusieurs végétaux, la plupart des végétariens et végétaliens voient le nombre de problèmes de santé diminuer. Ainsi, le taux de cholestérol est moins élevé chez un végétarien ou un végétalien qu'une personne qui consomme de la viande deux fois par jour. Il a également été prouvé que les végétariens ont moins de problèmes cardiovasculaires et moins de diabète que les personnes consommant de la chair animale.

La nourriture végétale a en effet beaucoup des points positifs justifiés cependant ces régimes composés uniquement de végétaux peuvent être également dangereux. Si les personnes adoptant un régime végétarien ou végétalien n'ont pas un minimum de connaissances sur la composition des aliments et leurs besoins en nutriments essentiels, le risque de carences (souvent en certains acides aminés, en vitamine B12, mais aussi en fer) est plus élevé.

Nous pouvons donc conclure que les espoirs placés dans le végétarisme et le végétalisme sont effectivement justifiés mais il faut veiller à avoir tous les nutriments nécessaires pour notre bonne santé.

A présent, nous allons présenter quelques annexes dans le but de compléter et étoffer notre compte rendu. Ces annexes invitent ainsi à élargir notre culture sur ce sujet.

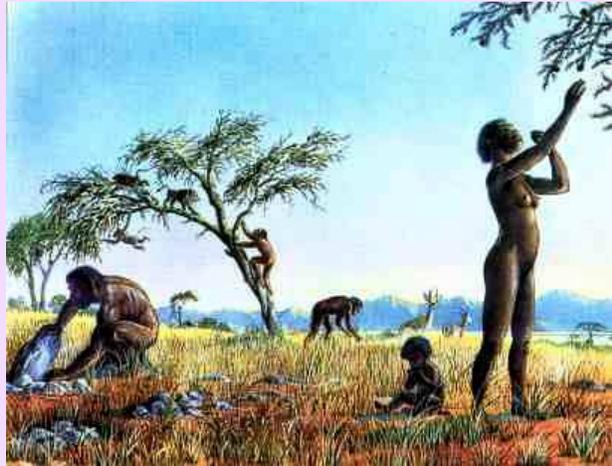
Sommaire des annexes

L'histoire du végétarisme.....	page 52
L'alimentation du futur.....	page 62
Le crudivorisme.....	page 66
Les personnalités végétariennes.....	page 68
Des recettes à tomber.....	page 72
Bibliographie/Sitographie.....	page 76

Histoire du végétarisme

Préhistoire

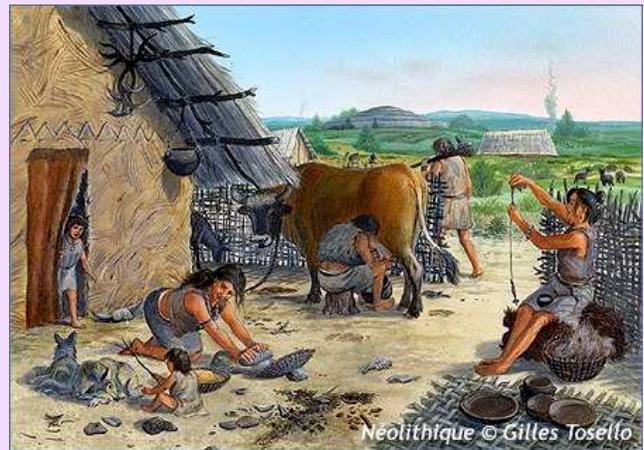
Il y avait plusieurs types d'hommes préhistoriques durant la même période : il y avait par exemple les néandertaliens dont leur régime était plutôt carné ou les parantropes qui étaient essentiellement végétaliens.



Mais seul les homosapiens survivèrent : ils avaient un régime carnivore sans privation et avaient conscience du monde qui les entoure : ils adaptaient leur alimentation en fonction de leurs besoins et se nourrissaient de petits animaux morts ainsi que des insectes. C'était de très bons cueilleurs. Leur migration de l'Afrique vont les amener à devenir des tueurs : sans viande et sans fourrure, nous ne saurions peut être pas là aujourd'hui.

Néolithique

La plupart d'entre nous ne sommes plus nomades, les principaux herbivores ont disparu comme le mammoth à cause de la période glaciaire et de la chasse. Alors nous commençons à construire des villages



avec des élevages d'animaux et l'agriculture. Nous découvrons la consommation de lait et de viande ainsi que l'utilisation de peau et de fourrure. Mais dans certaines parties du monde, notamment l'Asie, on va progressivement s'éloigner de ce mode de vie basé sur l'utilisation des animaux, poussé par plusieurs facteurs tels que la paix, la santé, l'argent, la religion, le manque de nécessité à présent de se reposer sur certaines espèces ou la pureté physique et intellectuelle qui commence à apparaître.

Mythes

Les premières civilisations ne mangeaient pas d'animaux comme dans la plupart des genèses, les premiers humains étaient purs car un repas non carné était associé à un mode de vie pur ; ainsi que l'illustre l'Ancien Testament, pilier du Christianisme et du Judaïsme, Adam et Eve ne se nourrissaient et ne s'habillaient que de végétaux une fois leur nudité découverte.

Au niveau religion, il aura fallu attendre le Déluge pour que Noé autorise la consommation d'animaux par nécessité de survie.

Ce n'est qu'après "l'entrée du mal dans le cœur de l'homme" que Dieu accorde aussi le régime carnivore.



L'hindouisme, considéré comme l'une des religions les plus anciennes au monde, est basé sur la non-violence universelle et le respect impérieux de tout ce qui vit. Le jainisme, une autre religion pilier indienne, s'éloigne quant à lui de la viande alors que la consommation était déjà très basse.

L'Egypte Antique est aussi considérée comme l'un des pays qui mangeait le moins de viande. Les animaux étaient divinisés car ils pouvaient se plaindre de la violence humaine dès leur arrivée dans l'au-delà.

Grèce Antique

On mange très peu de viande pour des questions financières et religieuses : on ne mange que les restes sacrifiés pour les dieux. Le commerce de la viande et la chasse existent tout de même, principalement dans les campagnes : la viande commence à avoir des valeurs sociales.



L'Orphisme et le Pythagorisme (deux courants philosophiques grecs) proscrivent et condamnent le meurtre animal. Pythagore enseigna à ses élèves de ne pas manger d'oeufs, ni d'animaux, et de ne pas s'habiller avec de la laine.



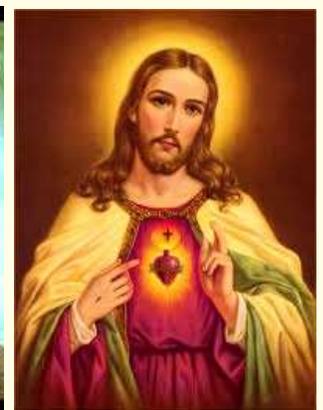
Mais il continua à manger de la viande lors des sacrifices afin d'obéir à ses croyances religieuses (migrations des âmes, importance de la vie, précieuse même pour les animaux).

Socrate et Platon eux aussi ne mangeaient pas et ne s'habillaient pas avec des animaux mais ce sera plutôt pour des raisons économiques et politiques. Socrate dira d'un régime végétalien *"permettrait à une nation d'utiliser intelligemment ses ressources agricoles"*. Platon ira même jusqu'à dire qu'*"une société parfaite ne devrait pas utiliser d'autres espèces"*. Quand il décrira l'Atlantide, il dira même que les atlantes ne consommaient pas de viande.

Malgré tout, ces mouvements disparaîtront notamment avec Aristote qui instaurera dans les pensées de tous une hiérarchie du règne animal, plaçant l'homme au dessus de tous, le laissant faire tout ce qu'il voulait des autres animaux.

Bouddha et Jésus

S'il y a bien deux personnes qui vont changer la face du monde, c'est Bouddha et Jésus, même si ce dernier apparaîtra deux siècles plus tard. Leurs enseignements étaient rigoureusement semblables mais la parole des chrétiens va changer au fil des siècles.



On pense que Bouddha a consolidé la paix entre les animaux dans la culture de l'Est. Il fera en sorte que le sacrifice sanglant perde de sa valeur rituelle et qu'il soit vu comme une violence, si ce n'est une hypocrisie : *"Ne pas tuer un animal est simplement faire preuve de bon sens, que ce soit envers l'animal, soi-même, ou la nature"*. Il arrivait cependant que Bouddha mange de la viande, lorsqu'il était invité par exemple pour ne pas vexer son hôte. Il dira *"Nous pouvons manger un animal si nous trouvons son cadavre dans la nature (sans que l'animal soit tué par la main de l'homme)"*. Il enseignera alors cette paix avec les animaux dans l'unique but de paix et de bienveillance, bien qu'il ne l'imposa jamais.

Diverses écoles bouddhistes vont alors se former : certains vont suivre le régime de Bouddha et d'autres non.

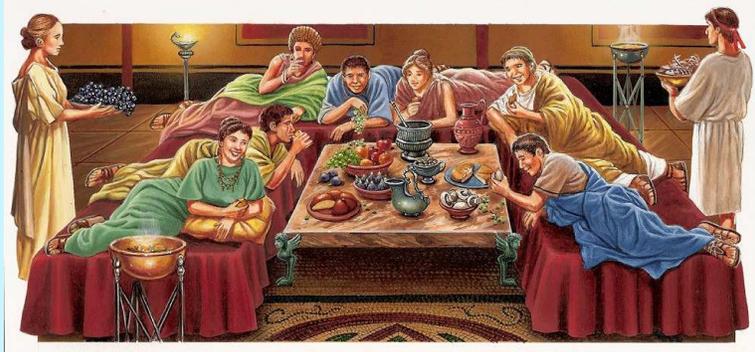
L'empereur Tammu interdira pendant son règne le meurtre de tout animal au Japon.

Quant à Jésus, sa paix avec les animaux n'est pas entièrement reconnue. S'il est créé comme Adam, alors il ne devrait pas en manger. Son appartenance avec les esseniens, qui ne mangeaient pas de viande, est fortement débattue. L'ange Gabriel aurait déclaré : *"Tu ne manges point ce qui a des yeux et tu ne porteras pas de cadavre à ta bouche"*. Si Jésus n'aurait pas été créé comme Adam et n'aurait pas suivi l'enseignement des esseniens, alors certaines phrases qu'il aurait dites prouveraient sa bienveillance envers les animaux : *"Dieu a ordonné à vos ancêtres "Tu ne tueras point". Mais leur coeur s'est endurci et ils ont tué. Alors Moïse a souhaité qu'il ne tue au moins pas d'homme, et il a accepté qu'ils tuent des animaux. Alors le coeur de nos ancêtres s'est endurci davantage et ils ont tué aussi bien des hommes que des animaux. Mais je vous dit, ne tuez ni d'homme ni d'animaux, ni la nourriture qui va dans votre bouche. Car si vous mangez de la nourriture vivante, cette nourriture vous animera. Si vous tuez votre nourriture, la nourriture morte vous tuera aussi. Car la vie ne vient que de la vie et la mort ne vient que de la mort."* (la source de cette citation est des Evangiles apocryphes).

Beaucoup d'historiens ainsi que des savants de la Bible s'accordent pour dire que Jésus ne mangeait pas de produits issus d'animaux, seulement du poisson de temps à autre qui serait dénué d'âme selon les Juifs de l'époque. Les premiers chrétiens avaient un régime semi-végétarien.

Les romains

Au début, les Romains ne mangeaient pas beaucoup. Les repas étaient composés de légumes, de fruits et de céréales.



Le meurtre des animaux était interdit si ce n'est lors des jours de fêtes pour les sacrifices religieux : on mangeait les restes des animaux sacrifiés même si trop en manger était interdit.

Avec l'expansion du territoire de l'Empire, les Romains découvrirent de nouveaux fruits et légumes et commencèrent alors à manger avec plus de plaisir et à renouveler leurs habitudes culinaires. On ne mangeait toujours pas réellement d'animaux même si le lait, les oeufs ou le miel commençaient à s'implanter.

Ce choix n'était pas vraiment lié à la paix animale mais plutôt à la santé ou l'hygiène.

Au fil du temps, les riches découvrent grâce aux civilisations le plaisir de la chair animale. Les plus aisés des Romains auront le droit au privilège de la viande pendant plusieurs siècles. Les riches ne voulant pas manger de viande pour d'autres raisons tels que la paix avec les animaux, la réincarnation animale, ou les idéaux économiques, scientifiques et politiques se font progressivement appelés les Pythagoriciens. En d'autres termes, le Pythagorisme était le végétarisme de l'époque.

Finallement, la viande s'installe aussi dans le petit peuple. Mais l'image la plus connue de gens n'ayant aucune nutrition à base de produits animaux à cette époque était sûrement celle des gladiateurs. En effet, jusqu'à la fin de l'empire romain, ils ne mangeaient pour la grande partie que des végétaux : ils étaient surnommés les "bouffeurs d'orge".

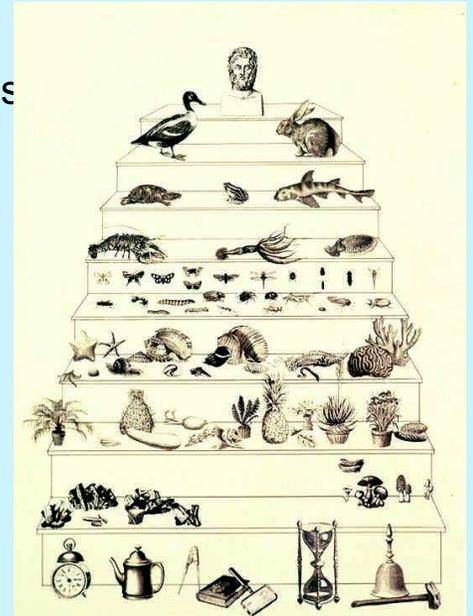
Moyen Age

Les bibles ne collant plus avec la mentalité du peuple sont interdites et ne seront retrouvées que des siècles plus tard sous le nom d'Évangile Apocryphe.

On continue d'étendre les pensées d'Aristote et des autres scientifiques qui ont suivi son mouvement dans le monde chrétien. "L'homme est à l'image de Dieu" soit supérieur à toutes les formes de vie sur Terre. Il est donc normal et encouragé de faire des élevages et de chasser.

Tous les chrétiens voulant garder la paix avec les animaux seront persécutés et exécutés. Toute personne ne voulant pas manger d'animaux, ni de lait, ni d'œufs, sera incomprise et traitée d'émétique.

Les Pythagoriciens disparaissent rapidement de l'Europe : soit exécutés, soit forcés de changer de mode de vie.



Reste du monde

La viande se démocratise un peu partout dans le monde.

L'Europe trouve que la viande est nécessaire : il est déconseillé de ne pas en manger. On mange aussi beaucoup de viande en Russie.

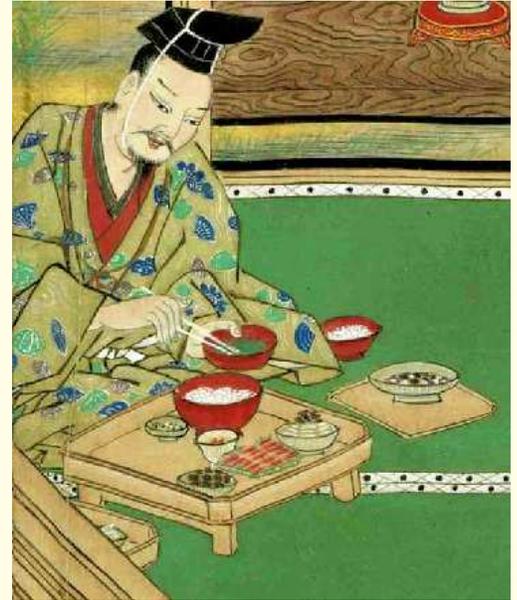
En Afrique, les animaux ne sont plus divinisés depuis longtemps et deviennent des objets de consommation : ils peuvent servir de monnaie et servent d'ascension dans la santé (plus un homme avait de bétail, plus il était respecté). De l'autre côté de l'océan, les tribus amérindiennes (comme les Mayas) n'utilisaient que très peu les animaux. On dit souvent qu'avant l'arrivée des Européens en Amérique, les Amérindiens ne mangeaient pas de viande mais ceci est faux car ils leur arrivaient fréquemment de chasser malgré une alimentation essentiellement basée sur les végétaux.



En Amérique, on complétait les légumes et les céréales par de la viande tandis qu'en Europe, c'était l'inverse.

Certaines tribus Amérindiennes, comme les Mayas, refusaient de se servir de leurs bêtes pour la construction de bâtiments.

L'Inde, la Chine et le Japon sont les pays qui ont le plus de gens en paix avec les animaux même si le brassage de la population et l'émergence de nouvelles mentalités vont progressivement amenés la cuisine d'animaux aquatiques à un haut niveau. Au Japon, personne ne mange d'animaux lors des jours de fêtes. Voilà pourquoi on dit que les samourai et les ninja ont toujours été vegan.



Nouvelles idéologies

Des siècles passent et on n'entend plus parler de paix avec les animaux si ce n'est en Inde ou dans quelques coins isolés de l'Afrique. Mais les mentalités vont progressivement changer.

Léonard de Vinci écrira sur l'amour que l'on devrait éprouver aux animaux non humains et on pourrait s'en passer d'en manger. Son régime végétalien est contesté par les historiens.

Thomas Trion (auteur du XVIIIème siècle) serait le premier grand défenseur de la cause animale. Il affirmait que ne pas manger de chair nous rapprocherait de Dieu. Isac Newton non plus ne mangeait pas de viande.

Les lumières Rousseau et Voltaire ne veulent pas manger de produits issus d'animaux et vont jouer un rôle majeur dans le végétarisme. Voltaire dira : *"La chasse est le moyen le plus sûr pour supprimer les sentiments des hommes envers les créatures qui nous entourent"* bien que les lumières ne se basaient que sur des arguments moraux ou l'éthique animale.

Les végétariens de l'époque sont les vegan d'aujourd'hui.

Dans certains pays, on arrête de manger des cochons ou des vaches alors que dans d'autres, on arrête de manger des chiens et des chats.

De nombreuses personnes vont influencer les gens à voir le monde autrement. Nous pouvons citer quelques figures qui ont contribué de près ou de loin au végétarisme :

-Cuvier

-Darwin

-Lamartine qui dira : *"On n'a pas deux coeurs : un pour les animaux, un pour les humains. On a un coeur ou on en a pas"*

-Thomas Sédisson

-Emile Zola qui expliquera que : *"La cause animale passe avant le soucis de me ridiculiser"*

-George Sand

-Eistein, Gandhi, Abraham Lincoln, Léon Tesloi, Benjamin Franklin, Nicola Tesla, Blaise Pascal, et bien d'autres...

Durant toute l'époque moderne, même si la paix avec les animaux commence à s'implanter dans les esprits des uns, des abattoirs sont créés et font le grand bonheur des autres.

La Shoah

La comparaison avec la Shoah et la souffrance des animaux est une expression courante : les cibles des camps rappellent les animaux traités.

Hitler se disait végétarien même s'il ordonnait de tuer les animaux domestiques

des juifs et continuait à manger des plats favoris à base de viande.

Une fois la guerre terminée, de nombreux survivant des camps de concentration devenîrent végétariens car ils ne voulaient plus faire subir à d'autres espèces ce qu'ils venaient de traverser. Isaac Bashevis Singer (un écrivain juif célèbre) dit : *"Quand on en vient aux animaux, tout homme est un nazi"*.



Malgré ce petit mouvement qui restera anodin, les Etats-Unis implantent leur modèle dans les quatre coins du monde : la viande après la guerre est partout ! L'Inde et le Japon découvrirent que réelement la viande à ce moment là.

Spiritisme

En Europe, on se préoccupe plus de parler d'énergie, de karma et d'âme, de méditation et d'anciennes médecines : pour être en paix avec sa vie, il faut faire la paix autour de nous, que ce soit avec les humains ou avec les autres animaux. Manger un individu, porter sa peau ou boire le lait destiné à ses petits accentue l'énergie négative chez une personne et serait la cause d'un mauvais karma.

Le véganisme serait basé sur le respect, l'amour et la compassion, qui seraient à l'origine des énergies les plus élevées libatoirement que nous puissions faire l'expérience dans le spiritisme.

Akido

Il s'agit d'un art de la paix qui ne doit pas se reposer sur les armes et la force brute pour triompher ; il faut se mettre en harmonie avec l'univers, maintenir la paix dans notre environnement, nourrir la vie et prévenir la mort et la destruction.

Après la deuxième guerre mondiale, tous les arts martiaux sont interdits mais l'Akido sera le premier à revenir car il est en rapport direct avec la paix.

Le fondateur Moreai no Ishiba avait un profond respect envers la vie de tout animal et ne comprenait pas qu'on voulait nuire à l'un d'eux.



De nos jours

Le mot vegan est inventé car beaucoup se disait végétarien alors qu'il consommait encore des produits issus ou testés sur des animaux.

Dans certains pays, les végétariens ne mangent pas non plus de fromage car il a été créé avec de la présure et a donc engendré la mort d'un animal.

En Inde, un végétarien ne mange pas d'oeuf.

Aux Etats-Unis, le mot végétalien n'existe pas car, pour eux, si on ne mange plus de produits issus d'animaux, autant arrêter toute forme d'exploitation.

Le veganisme est assez bien accepté en Europe. De plus en plus de restaurants et de supermarchés spécialisés ouvrent leurs portes. Il est tout de même mal vu en France et au Portugal, le pays où le veganisme est pratiquement absent. Par opposition, l'Inde est le pays ayant le plus de vegan, mais si on rejoint le végétarisme, les Etats-Unis et l'Italie ne sont pas loin derrière.

Une organisation pour les droits animaux existe dans tous les pays depuis une dizaine d'années.

En 2014, après dix ans de batailles, l'animal non-humain est reconnu comme un être humain, ayant de la sensibilité et non plus considéré comme un meuble.



Gary Yourofsky, un des plus grand vegan extrême de nos jours

Dans certains pays, on interdit le test sur certains animaux dans d'autres, on conseille de consommer plus de végétaux.

L'environnement et la santé se sont ajoutés à présent dans les arguments pour devenir végétalien.

L'alimentation du futur

Les insectes, une alternative une nouvelle solution pour la planète!

La démographie mondiale est en croissance permanente, et elle consomme un grand nombre de protéines animales. Pour nourrir l'ensemble des habitants de la planète des solutions alternatives doivent donc être mises en place: valorisation des protéines d'origine végétale (céréales, légumineuses) et développement de solutions alternatives, notamment l'élevage d'insectes à grande échelle, comme le recommande l'Organisation Mondiale de la Santé depuis 2013.



Les insectes ont ils des atouts ?

Intérêts nutritionnels

Ces petites bêtes sont en effet une très bonne source de protéines, d'acides gras oméga 3 et de minéraux (fer, zinc, magnésium, cuivre, sélénium, etc).

Aliment	Micronutriments contenus dans une portion de 100g (consommés)							
	Calcium (mg)	Fer (mg)	Iode (mg)	Vitamine C (mg)	Vitamine A (mg)	Vitamine B1 (mg)	Vitamine B2 (mg)	Vitamine B3 (mg)
Bœuf	5	1,95	10	0	0	0,08	0,23	4,7
Poulet	8	0,88	6	1,1	0	0,075	0,16	6,5
Porc	7	0,8	5	0	0	0,77	0,24	5,6
Abats de bœuf	15	7,3	16	1	249	0,17	0,35	4,6
Abats de poulet	10	2,5	16	6	39,5	0,1	0,37	3,85
Abats de porc	10,5	4,8	7	6	5,5	0,27	0,47	4,2
Grillon	104	5,5	0,02	3	6,5	0,04	3,4	3,8
Abeille	30	18,5	/	10,2	25,7	/	3,2	/
Ver à soie	42	1,8	/	/	/	0,12	1,1	0,9
Larve de charançon	39,6	2,6	/	<0,01	11,3	/	2,2	/
Ténébrion meunier (coléoptère)	42,9	1,9	0,02	1,2	9,6	0,24	0,8	4,1

Tableau inspiré de Payne & Al (2016)

Selon l'insecte et son alimentation, certains insectes peuvent couvrir nos besoins journaliers à 100% Une étude récente, datée de 2015, a comparé la composition nutritionnelle de notre viande actuelle (bœuf, porc et poulet) avec différentes espèces d'insectes.

Intérêt environnementaux

En effet, à la différence du bœuf ou du porc on peut facilement consommer et élever des insectes dans le monde entier. De plus, l'élevage d'insectes possède une faible empreinte environnementale, en comparaison des élevages traditionnels intensifs de bœuf, de porc etc. Il suffit de 2kg d'aliments pour produire 1kg d'insectes, quand il en faut 8 de pour la même quantité viande de bœuf. En outre, l'élevage d'insectes produit très peu de gaz à effet de serre. Par exemple, les porcs produisent 10 à 100 fois plus de gaz à effet de serre par kilogramme d'insecte. Enfin, les insectes peuvent, contrairement au bétail, se nourrir de déchets organiques tels que les déchets alimentaires, le composte, le lisier, etc.

Mais où les trouver ?

Malgré la réglementation qui ne permet pas encore leur commercialisation en France, internet regorge de farines d'insectes et d'insectes séchés à consommer lors à l'apéritif ou encore sous forme de produits dérivés (pâtes par exemple). Comme la nutrinoniste Nelly Westrellin nous a dit, nos esprits ne sont pas prêts à en consommer.

Un monde qui consomme déjà beaucoup d'insecte !

Les insectes constituent un aliment de base pour de nombreuses populations. Les chenilles mopanes en Afrique Australe, ou encore les œufs de fourmis tisserandes (*œcophylla smaragdina*) en Asie du Sud-est. Selon la FAO, près de 2,5 milliards d'humains mangent ainsi régulièrement des insectes dans le monde, en particulier en Asie, en Afrique et en Amérique latine. En 2014, 2086 espèces d'insectes étaient consommées dans le monde, à travers 130 pays.

En Thaïlande, il y a une industrie de masse d'insectes comestibles : grillons, criquets, sauterelles, abeilles, guêpes, fourmis, charançons, longicornes, chenilles, termites ou encore punaises d'eau.



Un steak ou pas ?

•Le steak végétal

Les steaks végétaux sont de plus en plus présents dans les rayons des supermarchés. Ce produit s'adresse aussi bien aux végétariens et aux végétaliens qu'à ceux qui souhaitent diminuer leur consommation de viande ou sont simplement amateurs de ce genre de préparations souvent vendues comme plus saines que le steak de viande.



Un steak artificiel

"L'élevage et la production animale sont mauvais pour l'environnement, et cela ne va pas suffir à combler la demande mondiale"

~Mark Post

En 2050, la FAO prévoit une multiplication par deux de la viande consommée dans le monde – soit 465 millions de tonnes.

Une équipe de chercheurs a cuisiné et servi, à Londres (Royaume-Uni), un steak haché conçu in vitro. Créé en laboratoire à partir de cellules souches de bœuf, il pourrait constituer une réponse aux pénuries alimentaires dans le monde, et aider à lutter contre le changement climatique, selon le chercheur néerlandais Mark Post, à l'origine du projet.



Qu'est ce qu'une cellule souche ?

Une cellule souche est une cellule d'un type spécialisé capable de se multiplier en gardant le même patrimoine génétique. Avec une multiplication toutes les 24 heures, au bout de quelques semaines d'incubation, les millions de cellules souches peuvent s'organiser

Un plus pour l'environnement

« *La production de viande à partir d'un processus industriel simple émettra certainement moins de gaz à effet de serre que l'agriculture* »~Michel Doreau
Selon une étude publiée en 2011 par Hanna Tuomisto, de l'unité de recherche sur la conservation de la faune de l'université d'Oxford, la production de viande en laboratoire nécessite 35 à 60% d'énergie en moins que celle de viande traditionnelle, dégage 80 à 95% de gaz à effet de serre en moins et utilise 98% d'espace en moins.

Arrêt de la souffrance animale

Il n'y a aucun animal tué pour faire ce steak.

« *On ne peut pas, à proprement parler, utiliser le terme de viande, ni même celui de muscle, pour désigner ce que nos confrères ont créé* »

« *Il s'agit d'un amas de tissu musculaire, comme celui qu'on sait déjà fabriquer pour les opérations médicales* »

~Jean-François Hocquette, directeur de recherche en biologie musculaire

Les steaks à partir de cellules sera donc peut être une solution à l'avenir pour réduire notre consommation de viande. Cependant, ils ne sont pas prêts d'être commercialisés à grande échelle car le prix de fabrication d'un seul steak coûte des milliers d'euros !

Le Crudivorisme, qu'est ce que c'est ?

Cédricia est devenue crudi-végétalienne, mais quelle est la différence avec un régime végétalien classique ? Nous allons tout vous expliquer...

Le crudivorisme, appelé également "alimentation vivante", est une pratique alimentaire qui consiste à se nourrir exclusivement d'aliments crus, de crudités. Les crudivores peuvent être végétaliens (on dit qu'ils sont crudi-végétaliens), végétariens (crudi-végétarisme), ou adopter un régime omnivore. Les crudi-végétaliens peuvent être granivores (graines), frugivores (fruits) ou liquidariens (jus et smoothies).

Certains crudivores s'attachent à préparer des plats très élaborés dans ce qui est parfois appelé la « crusine », tandis que d'autres, qui ne font subir aucune transformation à la nourriture conformément aux principes de l'instinctothérapie qui lui, ne transforme aucun aliment, il le préfère « sauvage » ou « raw ».

Le choix d'une alimentation crue est motivé par l'idée que cette pratique serait meilleure à la santé que la consommation d'aliments cuits. Cette idée repose sur quelques faits établis à propos des effets de la cuisson des aliments, mais aussi et avant tout sur des études réalisées pendant la première moitié du xxe siècle, qui n'ont pas été validées depuis par de nouveaux travaux de recherche en matière de nutrition. Il y aurait toutefois des risques élevés de carences. Cette pratique est déconseillée pour les nourrissons et pour les enfants.

La cuisson de certains aliments a des effets positifs comme une meilleure assimilation de certains nutriments (les protéines animales et végétales, les glucides complexes des céréales et l'amidon des pommes de terre), la destruction d'éléments allergènes, une meilleure biodisponibilité de certaines substances telles que le lycopène (le pigment rouge que l'on trouve par exemple dans la tomate), l'alpha-carotène, la lutéine et les caroténoïdes lorsque l'aliment qui les contient est cuit.



Elle a toutefois aussi des effets néfastes :

Une cuisson longue ou à haute température détruit certains nutriments, notamment certaines vitamines comme la vitamine C, et d'autres substances antioxydantes, comme les isothiocyanates qui jouent un rôle dans la prévention des cancers. Cette destruction n'est toutefois que partielle dans le cas d'une cuisson normale, si bien que de nombreux aliments cuits restent une source appréciable de vitamine C et d'antioxydants. Par ailleurs, la cuisson à haute température de certains aliments entraîne la formation de composés potentiellement toxiques comme les produits de glycation (acrylamide, amines hétérocycliques, carboxyméthyllysine, hydroxyméthylfurfural, etc). De plus, la cuisson peut dénaturer les enzymes : selon le Docteur Edward Howell, le système digestif est alors obligé d'emprunter les enzymes du métabolisme général pour parvenir à digérer les aliments cuits.

Autre effet des aliments cuits, la "leucocytose digestive" : l'organisme prendrait l'aliment cuit pour un « ennemi ». Il mobiliserait les globules blancs pour en débarrasser l'organisme, au détriment de la lutte contre d'autres virus et bactéries.



Mais il y a cuisson et cuisson : en octobre dernier, une étude médicale, dirigé par Dr Hélène Vlassara, a démontré une meilleure résistance à l'insuline de la part de sujets diabétiques, grâce à une cuisson modérée des aliments. De fait, un aliment trop cuit subit la « réaction de Maillard », une réaction chimique entre les sucres et les protéines, qui a l'odeur caractéristique du rôti grillé ou de certaines viennoiseries. Or, cette réaction favorise l'inflammation chronique, la baisse du système immunitaire, le vieillissement cellulaire, la résistance à l'insuline.

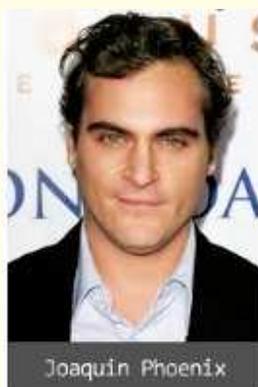
Christophe Fender, le fondateur de la revue trimestrielle « Chou rave », explique s'être débarrassé de son obésité, de son asthme et de ses allergies, quatre ans après avoir entamé un régime crudivore.

Ces personnalités sont vegan, végétarienne ou végétalienne !

Bien sûr, la
liste n'est pas
exhaustive !

Légende : ◆◆◆végétalien ou végane; ◆◆ végétarien;

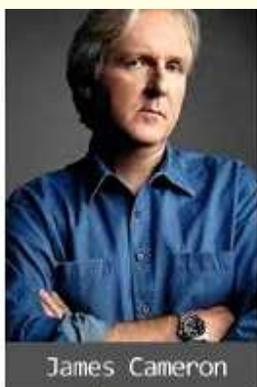
Cinéma, série, télévision



Acteur
◆◆◆



Actrice
(Bones)
◆◆◆



Réalisateur
◆◆◆



Acteur / Artiste
(30 seconds to mars)
◆◆◆



Acteur
(Game of Thrones)
◆◆◆



Actrice
(Big Bang Theory)
◆◆◆



Actrice
◆◆◆



Actrice
◆◆◆



Acteur
◆◆◆



Acteur
◆◆◆



Acteur
◆◆◆



Actrice
(Grey's anatomy)
◆◆◆



Actrice
◆◆◆



Acteur
◆◆

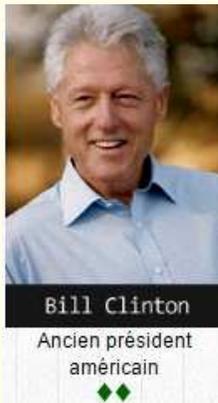
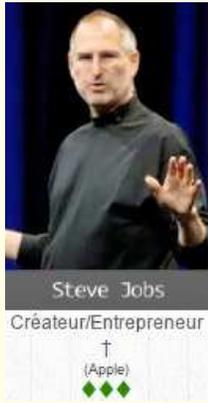


Présentatrice
(Ellen Degeneres Show)
◆◆◆

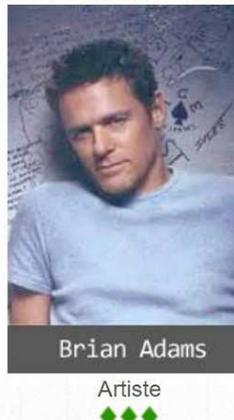
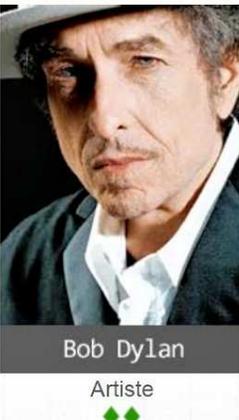
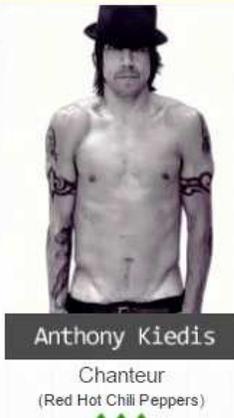


Acteur
◆◆

Politicien et chef d'entreprise



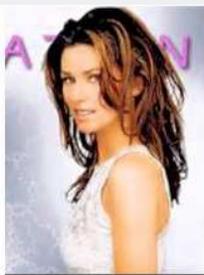
Musique





Serj Tankian

Artiste
(System Of A Down)



Shania Twain

Chanteuse



Thom Yorke

Artiste
(Radiohead)



Ricky Martin

Chanteur



Chris Martin

Chanteur
(Coldplay)



Végétaliens de naissance



Ayindé Howell

Créateur culinaire



Seba Johnson

Actrice/Ecrivain/Activiste



Bode Miller

Skieur



Torre Washington

Bodybildeur



Jehina Malik

Bodybildeuse



Joss Stone

Chanteuse



Milani Malik

Basketteuse



Adair Moran

Actrice/Performer



Anne Dinshah

Auteur/Activiste



Cédricia Maugars

Dr. en musicologie



Sportifs



Emmanuel Lasalle

Athlète



Carl Lewis

Athlète



Serena Williams

Tennis



Personnalités francophones



Marie Laforet

Créatrice culinaire



Lolita Lempicka

Créatrice



Henry Jean Servat

Journaliste



Cabu

Dessinateur
(Charlie Hebdo †)



Philippe Stark

Designer



Jeanne Mas

Chanteuse



Recettes à tomber...

chili aux trois haricots

INGRÉDIENTS (pour 6 bonnes portions)

- 1 oignon, émincé
- 4 grosses gousses d'ail, écrasées
- 1 poivron, coupé en morceaux
- 6 champignons de Paris, tranchés
- 2 grosses carottes, coupées en rondelles
- 1-2 piment jalapeño, émincé
- 2 cuillerées à soupe de poudre de chili
- 1 cuillerée à soupe de cumin
- 1 cuillerée à soupe d'origan séché
- Piment de Cayenne au goût
- 2 tasses de lentilles cuites, rincées et égouttées
- 2 tasses de haricots rouges cuits, rincés et égouttés
- 2 tasses de haricots noirs cuits, rincés et égouttés
- 1 boîte de tomates en dés, avec le jus
- 1 tasse de bouillon de légumes (facultatif)
- 1-2 tasses de grains de maïs congelé, décongelés



INSTRUCTIONS (environ 10 minutes de préparation et 30 minutes de cuisson)

1. Dans un grand chaudron, faire revenir les légumes à feu moyen-vif avec un peu d'eau jusqu'à ce que l'oignon ramollisse.
2. Ajouter tous les autres ingrédients, bien mélanger et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Laisser mijoter plus longtemps pour une texture moins liquide ou, au contraire, ajouter un peu de bouillon de légumes ou de jus de tomate pour un effet plus « soupe ».
3. Saler et poivrer.
4. Servir avec de l'oignon vert, des fines herbes comme de la coriandre et du persil frais et des croustilles de maïs bio.

NOTES

Suggestion d'ajouts : remplacer les haricots rouges OU noirs par 1 tasse de quinoa, 1 tasse de purée de citrouille et 1 tasse de bouillon de légume supplémentaire. Vous pouvez aussi ajouter une cuiller à thé de fumée liquide pour un petit goût fumé (commencez par une cuiller et ajoutez-en si nécessaire).

-Le chili se conserve plusieurs jours au frigo et prend même de la saveur avec le temps. Il peut aussi se congeler.

-Vous avez envie de vous gâter un peu? Servez-le avec de l'avocat, des cubes de tomate fraîche et des croustilles de maïs bio. Mais, bien honnêtement, il est tellement goûteux qu'il est parfait sans tout ça ! Vous pouvez aussi le servir en garniture sur des frites, sur des nachos, sur une patate au four, pourquoi pas même sur un veggie dog ou en sloppy joe !? Les possibilités sont infinies quand on a l'imagination fertile!

Boulettes mouelleuses à l'aubergine

INGREDIENTS (pour une douzaine de boulettes)

- 2 petites aubergines
- 40 g de flocons d'avoine
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 1/2 oignon
- 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 30 g de chapelure
- 1 cuillère à soupe de levure maltée
- huile d'olive
- sel et poivre



INSTRUCTIONS

1. Laver et couper les aubergines en 2 dans le sens de la longueur. les entailler légèrement (quadrillage), les arroser d'huile d'olive et les enfourner 30 minutes à 180°C (th.6).
2. Récupérer la chair et la mixer.
3. Mélanger les graines de chia avec 2 cuillères à soupe d'eau filtrée (ou minérale). Laisser gonfler pendant 5 à 10 minutes.
4. Dans un saladier, mélanger la chair d'aubergine avec le concentré de tomates, la gousse d'ail préalablement épluchée et pressée, l'oignon épluchée et finement émincé, la chapelure, la levure maltée, les flocons d'avoine et les graines de chia gonflées. Assaisonner de sel et de poivre. Bien mélanger et laisser reposer la pâte obtenue 20 minutes au frais.
5. Former des boulettes à l'aide de la paume des mains.
6. Placer les boulettes sur une plaque allant au four. Les arroser d'un filet d'huile d'olive puis enfourner pour 10-15 minutes à 180°C (th.6).

NOTES

Parfaites pour accompagner un plat de pâtes, style spaghetti bolognaise. D'ailleurs, si vous choisissez l'option des spaghetti bolognaise, on vous recommande de cuire les boulettes dans la sauce tomates, afin de les parfumer davantage (et de gagner par la même occasion du temps).

Muffins aux pepites de chocolat

INGRÉDIENTS (pour 12 muffins)

- 4 bananes
- ½ tasse de lait d'amande (122 g)
- 1 tasse de farine de blé entier (375 g)
- ½ cuillère à café de bicarbonate
- ½ tasse de sucre de noix de coco (95 g)
- ¼ tasse huile extra vierge d'olive de noix de coco (50 g)
- 1 cuillère à café d' extrait de vanille (facultatif)
- ½ tasse de copeaux de chocolat (90 g)



INSTRUCTIONS (5 minutes de préparation et 25 minutes de cuisson)

1. Préchauffer le four à 180°C et graisser légèrement un moule à muffins avec un peu d'huile.
2. Combinez les bananes et le lait d'amandes dans un mélangeur (ou à la main) jusqu'à consistance lisse. Mettre de côté.
3. Mélanger la farine et la poudre à pâte dans un bol. Ajouter la banane et le mélange de lait d'amande puis le reste des ingrédients (sauf les pépites de chocolat) et fouetter. Ajouter les pépites de chocolat et mélanger à nouveau.
4. Mettre la pâte dans le moule à muffins.
5. Cuire au four pendant 20 ou 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Retirer du four et laisser les muffins refroidir pendant au moins 5 minutes avant de les retirer de la poêle à muffins. Puis placez sur une grille pour refroidir complètement.

Cake à la banane

INGREDIENTS (pour 4 parts)

- 250 g de farine
- 140 g de sucre (de fleur de coco de préférence)
- 2 cuillère à café de levure
- 4 bananes très mûres
- 125 g de purée d'amande
- 40 g de graine de lin
- 1 cuillère à café de sel



INSTRUCTION (10 minutes de préparation et 50 minute de cuisson)

1. Peler les bananes et en couper une en rondelle, écraser les autres
2. Faire gonfler les graines de lin pendant 5 min dans 200ml d'eau
3. Préchauffer le four à 200°C
4. Mélanger les ingrédients secs puis incorporer les ingrédients humides sans trop travailler la pâte
5. Répartir dans un moule à cake de 23 x 13 x 7 cm chemisé et surmonter de rondelles de banane puis enfourner !

Bibliographie/Sitographie

- REIFONHAISER, Sonja - *Guide nutritionnel* - Laplage- 112 pages [lu le 16/09 et le 06/10] ISBN : 9782842214470- 2015
- GINOLIN, Maxime - *Le jugement* - décembre 2013 - vidéo YouTube de 30 minutes [consulté le 22 septembre 2016] disponible sur : https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=koMIG10_JEU
- Georgia, Tech - *Le discours le plus important de votre vie-Gary Yourofsky* - été 2010 – conférence d'une heure 10 [vu le 22 septembre 2016] disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=9ivPJUybvVs> et la suite sur : https://www.youtube.com/watch?v=QeHLGnDz_0g
- MONSON Shaun - *Earthlings (Terriens)* - film documentaire d'1 h 35 sortie en 2005 [consulté le 24 septembre 2016] disponible sur https://www.youtube.com/watch?v=Yqa2Pj_HMyI
- le Collectif GAUDIN B, LAMARQUE Jeanne, TAVERNIER Raymond, BODEN Jean-Pierre - *Biologie 1ère L et ES* - édition Bordas parut en 1994 [consulté tout au long des tpe] disponible au CDI
- BIGARD, BP 53, 29393 QUIMPERLE CEDEX.- *Les bienfaits de la viande* [consulté le 16/09/16] disponible sur : <http://www.bigard.fr/bienfaits-de-la-viande.html>
- Les Décodeurs - Le Monde.fr - 26.10.2015 - Mis à jour le 26.10.2015 [consulté le 3/11/16] - disponible sur http://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2015/10/26/le-tabac-provoque-11-fois-plus-de-morts-que-la-viande_4797157_4355770.html
- ALBUS Alicia -*Portrait de Cédricia, végétalienne depuis sa naissance* – Vegan France – écrit le 25 février 2016 [lu le 10/11/16] - disponible sur <http://www.vegan-france.fr/article-cedricia-vegetalienne-depuis-sa-naissance.php>
- *Couple Denied Adoption Because They're Vegetarian* - Treehugger (en ligne) paru le 10/03/2011 [consulté le 10/11/2016] disponible sur <http://www.treehugger.com/green-food/couple-denied-adoption-because-theyre-vegetarian.html>
- *La végéphobie ou Le rejet du végétarisme pour les animaux* - Vegan France [consulté le 13/12/2016] disponible sur <http://www.vegan-france.fr/guides/combattre-vegeph.obie.pdf>
- Repéré par Vincent MANILEVE sur The Hills, The Guardian — *Le régime végétan est-il vraiment meilleur pour la planète?* - 07.04.2015 [consulté pendant les vacances de Noël] mis à jour le 07.04.2015 – disponible sur <http://www.slate.fr/story/100041/regime-vegan-impact-planete>
- HORACKOVA, Georgia - *STORY TIME : Devenir Vegan (Difficultés, Réaction des autres, Anecdotes, parcours chaotique)* – vidéo Youtube de 20 minutes – 18.12.16 [vu pendant les vacances de Noël] disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=mKrziVGgARE>
- CASANOVAS, Thierry - *Pourquoi je ne suis pas "vegan" (ni "crudivore" ou fasciste d'ailleurs...)* – mis en ligne sur YouTube le 26.06.16 [vu pendant les vacances de Noël] vidéo de 30 minutes disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=r1H98REH0c0>
- DOE, Jihem - *VÉGANEMENT #4: J'ai Cru Voir Un Rominet (ROUND 1)* (réponse à la vidéo précédente) –mis en ligne le 17.06.16 [vu pendant les vacances de Noël] vidéo YouTube de 17 minutes disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=hqXhE8tZl3c>
- Didi Chandoudoui - *VEGAN : DE LA PREHISTOIRE A AUJOURD'HUI* – vidéo YouTube de 22 minutes mise en ligne le 15.11.16 [vu pendant les vacances de Noël] disponible sur : https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=S27_cgXY5PU

ENSELME, Morgane - *Pourquoi j'arrête d'être vegan après 2 ans de véganisme* – vidéo YouTube de 7 min 30 mise en ligne le 13.11.16 [vu pendant les vacances de Noël] disponible sur <https://www.youtube.com/watch?v=j05wGSwwBKM>

· Guren Vegan - Je suis toujours vegan - Réponse à Morgane Enselme – vidéo YouTube de 11 minutes mise en ligne le 18.11.16 [vu pendant les vacances de Noël] disponible sur <https://www.youtube.com/watch?v=IXfHliQzUg0>

· CARON, Aymeric - *No steak*– J'ai lu – 16 janvier 2013 - J'ai Lu Documents [lu en décembre 2016] numéro 10559- ISBN 2290076953 –

· Réalisé par I. SALLA - Télé Matin – *Bébé vegan*- France 2 - 25.12.2016- mis à jour le 25.12.16 – 5 minutes [vu le 09/01/17] disponible sur : http://www.france2.fr/emissions/telematin/videos/sante_-_bebe_vegan_25-11-2016_1402255

· La chaîne officielle de l'émission de France 3 – *C'est pas sorcier : La nutrition* - publiée par le 7/09/2015 [consulté le 14/01/2017] disponible sur <https://www.youtube.com/watch?v=LgHgOxtonmM>

· KANTARA John - *Vivre vegan - le nouvel eden ?*–reportage documentaire de 44 minutes - 2016 [vu le 16/01/17] plus en ligne sur le site officiel : <http://www.arte.tv/guide/fr/062281-000-A/vivre-vegan-le-nouvel-eden> mais disponible sur https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=moWbaTqSAdY

· PEPIN Chuck - *Éthique Animale - Le spécisme* - ajoutée le 25/08/2013 - vidéo présentée par Carl Saucier-Bouffard [consulté le 13/02/2017], disponible sur https://www.youtube.com/watch?t=267s&list=LLIspD_IFLK2nWVXxnI27eTw&v=UQylc0MmNaE&index=6&app=desktop

· MISSLIN René - *Cerveau et psycho: animaux ont-ils une conscience ?* - paru en novembre-décembre 2008 [consulté le 14/02/2017] disponible sur http://www.cerveauetpsycho.fr/ewb_pages/a/article-les-animaux-ont-ils-une-conscience-18854.php

· Céline sous le pseudo J'alimente ma santé - *je ne suis plus VEGAN ! Réponse à Morgan ENSELME* - Vidéo YouTube mise en ligne le 25/11/16- vu pendant les vacances de février – disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=iHJG0uekYCU>

· LAUZANNE Laurence - *Tout savoir sur les compléments alimentaires* - doctissimo (en ligne) [consulter le 15/02/2017] disponible sur <http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/dossiers/complements-alimentaires/10425-complements-alimentaires-tout-savoir.htm>

· *La méthionine* - Acides-aminés.com (en ligne) - mis à jour en janvier 2017 [consulté le 16/02/2017] disponible sur <http://www.acides-amines.com/les-acides-amines/methionine.html>

· BEGASSE Nicolas - *Les insectes, une nourriture d'avenir pas sans risque pour la santé* - 20 minutes (en ligne) -mis à jour le 10/04/2015 [consulté le 17/02/2017] disponible sur <http://www.20minutes.fr/sante/1583231-20150409-insectes-nourriture-avenir-risque-sante>

· GAUTREAU Aurélien - *Pourquoi manger des insectes* - mangeons des insectes.com (en ligne) [consulté le 17/02/2017] disponible sur <http://www.mangeons-des-insectes.com/pourquoi-manger-des-insectes>

· BRETEAU Pierre - *Pourquoi mangerons nous des insectes en 2050* - slate (en ligne) - mis à jour le 18/05/2013 [consulté le 17/02/2017] disponible sur <http://www.slate.fr/story/72403/alimentation-insectes-2050>

Remerciements

Nous remercions tout d'abord Mr Fauquembergue ainsi que Mme Vialart pour nous avoir conseillé et encadré tout au long de nos TPE.

Nous sommes aussi redevables à Mr Dome qui nous a apporté son aide, notamment lors de la formulation de la problématique et de la rédaction de ce magazine.

Nous voulons également exprimer toute notre gratitude à Cédricia Maugars pour son témoignage, sa générosité et pour nous avoir fait confiance dès le début.

Enfin, nous tenons à remercier les deux nutritionnistes Nelly Westrellin et Laurence Jaffré pour avoir répondu à nos questions.