

Le végétarisme : être ou ne pas être ?

- A- Pourquoi devenir végétarien ?
- B- Tordons le cou aux préjugés et pas aux animaux
- C- Conseils pratiques
- D- Bibliographie

A- Pourquoi devenir végétarien :

4) Le végétarisme, c'est bon pour les animaux.!

Les animaux sont des êtres vivants qui ont une dignité intrinsèque. L'homme n'a aucun droit sur eux sauf celui qu'il s'est arrogé par esprit de domination. Quand on est non-violent on ne peut pas rester insensible au martyr animal. De même que l'on ne peut pas couper sa sensibilité en deux : il y aurait des animaux destinés aux abattoirs et puis d'autres que l'on respecterait parce que jugés aimables ou non consommables !

b) Le végétarisme, c'est bon pour la santé

Croire, à cause de l'étymologie du mot, que la viande est "nécessaire à la vie" relève de la superstition. Ce sont les protéines qui sont des éléments nécessaires à la vie, pas la chair des animaux. Hélas, beaucoup trop de médecins ou de nutritionnistes laissent entendre que seules les protéines d'origines animales peuvent entretenir correctement le corps humain. Certains affirment même que la chair animale est absolument nécessaire à la bonne croissance des enfants, ce qui est faux, les nombreux enfants végétariens depuis leur naissance, et en parfaite santé, le prouvent. Il suffit de manger de tout de manière équilibrée, en faisant un peu attention quand on n'a pas l'habitude, pour ne pas avoir de carences. Le corps humain est capable d'absorber les viandes, nous ne sommes pas herbivores, mais on peut aussi s'en passer sans aucun problème. C'est l'avantage d'être omnivore. De plus, l'excès de viandes semblent accentuer les problèmes de cancers, les maladies infectieuses et cardio-vasculaires.

b) Le végétarisme, c'est bon pour le Nature et le Tiers -Monde

- L'élevage est la troisième source de pollution mondiale, après les industries et les voitures.
- Il y a destruction massive des poissons à cause de la sur-pêche.
- Certains pays du Tiers-Monde détruisent leurs forêts pour l'élevage destiné à l'exportation. L'élevage est une absurdité sur le plan de la rentabilité en protéines : il faut produire une grosse quantité de protéines végétales (qui pourraient être consommées directement) pour produire une faible quantité de protéines animales.

CHOISIR LE VEGETARISME, C'EST CHOISIR LA VIE

B-Tordons le cou aux préjugés et pas aux animaux.

Le but de ce texte n'est pas de vous convaincre de devenir végétarien, car si vous ne l'avez pas découvert par vous même, aucune argumentation n'y parviendra. Le but de ce texte est d'aider ceux qui le souhaitent à franchir le pas en donnant des indications pour l'alimentation quotidienne et pour la préparation des repas. Mais avant, il faut tordre le cou aux préjugés, source de peurs irraisonnées qui paralysent.

1-Etre végétarien, c'est compliqué

Non. Il y a des choses simples à savoir pour avoir une alimentation saine et surtout équilibrée : pas besoin de faire des études en diététique, ni d'être calé en cuisine. Vous ne serez pas obligé de faire "très attention", de tout calculer et de tout peser. Il n'est pas nécessaire non plus de faire appel à des produits sophistiqués.

Ce qui est difficile, c'est de rester végétarien à l'extérieur, en dehors de chez soi ; on ne trouve pas toujours de la nourriture sans viande ou sans graisse animale.

2-Il est dangereux de devenir végétarien du jour au lendemain : il faut préparer son corps.

Faux. On peut le devenir du jour au lendemain sans transition, sans étapes et sans risques ! Ce n'est pas un jeûne ni un régime.: c'est une nouvelle habitude alimentaire. A partir du moment où on remplace les protéines animales par des protéines végétales, tout va bien.

3-C'est dangereux pour un enfant d'être végétarien

Archi-faux. Des millions de femmes végétariennes ont mis au monde des bébés vigoureux qui sont devenus des enfants en bonne santé plus résistants aux maladies. On peut être végétarien du début à la fin de sa vie sans aucun risque mais à condition de respecter certaines règles élémentaires.

4-Devenir végétarien, c'est entrer dans une "secte".

Rassurez-vous, il n'y a pas de "gourou" du végétarisme. Devenir végétarien est un contrat que l'on établit avec soi-même pour des raisons égocentriques (la santé), pour des raisons éthiques (la dignité animale), mais jamais pour obéir à un quelconque dogme et encore *moins à quelqu'un.*

5-Même si c'est mieux pour la santé, j'ai peur de manquer de force, d'avoir des carences.

Des intellectuels (Marguerite Yourcenar, Einstein, Gandhi, Théodore Monod),
Des sportifs (Martina Navratilova, Marie Claude Pietragalla, n'ont pas l'air carencés ni de manquer de vigueur intellectuelle et physique.
Vitamines, protéines et autres acides aminés se trouvent dans les végétaux ; pas besoin de recourir à des compléments alimentaires.

6-En devenant végétarien, j'ai peur de la monotonie.

Depuis quelques années, on trouve de nombreux produits diversifiés sur le marché : pâtés, saucisses végétales, galettes de céréales, escalopes, desserts à base de soja, des produits exotiques comme le miso, le tamari, qui remplacent avantageusement le jus de viande, etc... Etre végétarien ce n'est pas seulement manger "sans viande" ! riz complet + un légume point. La diversité des produits, la présentation, les épices, tout concourt à rendre les repas riches, variés et appétissants.

7-Etre végétarien, c'est manger "bio" donc cher!

On n'est pas obligé d'avoir le culte du "bio" pour devenir végétarien ; de plus le coût des produits baissera avec le nombre de consommateurs. Le "bio" est cher parce qu'il reste marginal.

8-Je veux devenir végétarienne pour rester mince !

Désolé, mais le végétarisme ne protège pas des kilos superflus si on mange déséquilibré : abus de sucreries, de graisses, grignotages...
Cependant le risque d'obésité au sens pathologique du terme est quasiment nul.

9-Si je deviens végétarien, je serais en permanence "frustré".

Ceci dépend surtout de vos motivations et convictions profondes. Pour ceux qui ont une conscience aiguë du martyre animal, le sentiment de vivre en accord profond avec le respect de la vie efface des habitudes alimentaires bien enracinées.

Quand on va dans le sens de la vie, une harmonie se crée, source de mieux-être sur le plan de la santé et du mental. On peut ne plus manger de viande, et pourtant encore l'aimer au goût, sans pour autant en être frustré.

C-Conseils pratiques :

Quelques notions de diététiques pour fixer les idées

Le principe de base de l'alimentation végétarienne est de **remplacer les protéines animales par des protéines végétales** qui se trouvent dans les **légumineuses** (lentilles, pois cassés), dans les **légumes secs** (pois chiches, haricots secs, soja, fèves...) qui contiennent, à poids égal, autant de protéines que les viandes. On trouve aussi des protéines dans les **produits laitiers, les oeufs, les oléagineux** : noix, noisettes, amandes...

Les **céréales** en contiennent aussi (en plus faible quantité) à condition qu'elles soient complètes.

Voyez comme nous vivons à l'envers : **il faut 16 kg de céréales pour produire 1kg de viande**. Les céréales consommées directement nourrissent plus de personnes à moindre frais. Et pourtant, lorsqu'on pense protéines, on pense viande ! Si encore elles étaient de meilleure qualité !

On peut répartir les aliments en **3 groupes** dans les proportions suivantes pour avoir des repas équilibrés.

Premier groupe qui représente **60%** du repas.

Ce sont les **légumes frais et les fruits**.

Ils sont les aliments draineurs et nettoyeurs. Les fruits peuvent être mangés en début de repas pour une meilleure assimilation.

Deuxième groupe qui représente **20%** du repas.

Les aliments constructeurs : **les protéines**

Ce sont elles qui fabriquent les tissus ; les protéines végétales se trouvent dans les légumineuses et les légumes secs : lentilles, pois chiches, pois cassés, fèves, haricots, soja...et dans les oléagineux (noix, noisettes, amandes...).

Les protéines se trouvent aussi dans les produits laitiers et les oeufs.

Troisième groupe : représente **20%** du repas.

Les aliments qui apportent de l'énergie : les farineux (céréales, pâtes, bananes, châtaignes...), les fruits secs (raisins, pruneaux, figues...), les sucres rapides (sucre non raffiné de préférence)

Les sucres lents sont recommandés pour les efforts importants dans la durée.

* Les légumineuses germées (lentilles, soja) sont plus riches et doivent être mangées en petites quantités.

*Le pain qui accompagne tout repas est une céréale à part entière et doit être compris dans l'équilibre du repas.

D-Remarques en vrac

Végétarisme et végétalisme

Un **végétarien** ne mange pas d'animaux, (donc ni poissons, ni fruits de mer).

Un **végétalien** exclut en plus tous les sous-produits animaux : beurre, lait, fromage, oeufs.

Dans une perspective non-violente, le végétalisme est plus logique, car il faut tuer les petits pour avoir le lait. Cependant une poule peut pondre sans avoir été fécondée.

Mais s'il est difficile d'être végétarien à l'extérieur, il est encore plus difficile d'être végétalien. En tout cas bravo à ceux qui ont ce courage !

Manger sans viande c'est manger "pauvre" dans l'inconscient .

Historiquement, la viande était réservée aux riches, de ce fait elle a toujours été la preuve que l'on offrait le "meilleur" à son hôte. Les légumes et les céréales jusqu' ici considérées comme garniture ou accompagnement, trouvent leurs lettres de noblesse dans le régime végétarien et deviennent des plats de résistance à part entière. Pourtant certains diront que tant qu'ils n'ont pas mangé un bout de viande, ils restent sur leur faim ; or il faut savoir que :

100 g de viande contiennent 20,6 g de protéines

100g de lentilles contiennent 25,0g de protéines

1 oeuf contient 6,5 g de protéines + 8 acides aminés

essentiels à l'homme.

Attention à la surcharge.

La mode "bio" fait que certaines personnes mangent des aliments très complets qu'elles associent à de la viande. Si vous mangez un plat de lentilles avec une entrecôte et du tofu, c'est beaucoup trop de protéines à la fois !

Attention à la surcharge qui peut être source de déséquilibre et de fatigue.!

A noter que les industriels rajoutent systématiquement dans leurs produits des tas de vitamines et autre calcium (assimilables, ça c'est une autre histoire !). Cet argument de vente n'est pas favorable au corps qui doit travailler pour éliminer ce surplus ! Priorité donc aux aliments simples !

Remarques pour les débutants.

Au début, on a tendance à essayer de se rapprocher du goût de la viande surtout dans les sauces. Même pour des végétariens de longue date cette référence persiste hélas !

On ne perd pas des habitudes ancestrales comme ça ! Le tamari (sauce soja) et le miso (orge fermenté) sont des produits qui aident dans ce sens.

Les condiments, les aromates et les épices sont très importants aussi, car ils permettent de nouvelles saveurs et de varier ainsi la cuisson d'un même légume.

Vous verrez votre consommation de fromage augmenter sensiblement, notamment de gruyère (ou comté) que l'on a tendance à rajouter systématiquement dans tous les plats. Mais ça passe avec le temps.

Un végétarisme souple, large qui intègre l'alcool, le vin, les pommes de terre, les pâtes, les desserts raffinés, rime avec gourmandise. On peut être végétarien et hédoniste.*

* "L'hédonisme s'arrête où commence la souffrance d'un être vivant."

Le problème de la santé

Il est évident que manger sain et équilibré favorise les défenses immunitaires, évite les surcharges et permet d'être en bonne santé.

Mais l'alimentation n'est pas une panacée. Les origines de la maladies sont plus profondes. La santé vient de la façon dont on assume les aptitudes et les tensions qui nous habitent, et ce d'une manière créatrice et altruiste. Oshawa, fondateur de "l'alimentation de longue vie" est mort d'un cancer...à méditer...

Pour donner un exemple : quelqu'un qui a des aptitudes musicales et qui ne les vit pas aura beau manger sain et bio, il vivra dans un climat de déséquilibre intérieur qui sera une porte ouverte aux maladies.

On N'EST pas seulement ce que l'on mange

On EST ce que l'on fait de nous-mêmes.

Quel que soit notre "terrain", nous pouvons éviter d'être malades

Où trouver de la bonne documentation et de bons livres ?

L'association .Alliance Végétarienne : Beauregard-85240 St Hilaire des Loges.

Internet : www.ivu.org/avf

Cette Association a une documentation très complète, édite un journal, organise les journées mondiales Végétariennes, est membre de l'International Vegetarian Union et de l'European Vegetarian Union.

L'Association Végétarienne & Végétalienne d'Information (AVIS) :groupe local de militants.

Pour les contacter :

-Par courrier : Radio Canal Sud, AVIS, 40 rue Alfred Duménil, 31400 Toulouse.

-Par Internet : E-mail : [avis31000 @ yahoo.fr](mailto:avis31000@yahoo.fr)

Bibliographie : les bons livres.

La cuisine végétarienne pour tous. Edition Kônemann.

De nombreuses recettes illustrées et faciles. Une introduction très bien faite sur les principes de base de l'alimentation saine et gastronomique. A lire absolument pour ceux qui ont "peur de faire des bêtises", ou qui veulent se fixer les idées sur le plan de la diététique sans "se prendre la tête"

La cuisine végétarienne. Editions MANISE

Un livre très largement illustré, composé de nombreuses recettes à la fois raffinées et simples à faire.

Recettes et menus végétariens pour 4 saisons. Editions Dangles.de Martine Rigaudier..

L'originalité de ce livre tient à ce que ce sont des menus entiers qui sont proposés par saisons. Pratique pour ceux qui ne savent pas comment équilibrer un repas entier. De plus, c'est l'assurance de manger selon les légumes et les fruits de saison, ce qui est toujours mieux.

200 menus proposés, 200 recettes différentes, largement expérimentées puisque Martine Rigaudier tenait un restaurant végétarien.

Festins végétariens. chez GRÜND textes de Richard Cawley

Un livre très esthétique est très bien conçu pour ceux qui veulent manger festif. Des menus et

des plats faciles à réaliser et des petits trucs pour les réussir qui donnent confiance.
Un livre pour confectionner des repas sans viande, se régaler avec les yeux autant qu'avec le palais et cuisiner végétarien sans s'en rendre compte.

Sur le web

<http://www.veggiepride.org/> : VEGGIEPRIDE - Fête de la fierté végétarienne et végétalienne

<http://www.cahiers-antispecistes.org> : contre le spécisme, pour la libération de tous les animaux

<http://users.swing.be/avea/> : Association Végétarienne pour l'Egalité Animale

<http://perso.wanadoo.fr/graal.asso> : Groupement de Réflexion et d'Action Animal Libération

<http://www.onevoice-ear.org> : One Voice ne propose pas de rallonger les chaînes, nous demandons qu'elles disparaissent

<http://www.ragecoeur.itgo.com> : Réseau d'informations sur la condition Animale - Groupe militant contre l'Exploitation

<http://www.vegetarisme.ch> : Association Suisse pour le Végétarisme

N.S. – Février 2002

http://www.mutations-radicales.org/article.php3?id_article=74

→ Reproduction autorisée pour une utilisation non-commerciale, à condition de nous prévenir et de citer la source.

o----- **WWW.MUTATIONS-RADICALES.ORG** -----o

Association Communauté de la Thébaïde - 38 940 ROYBON - France