

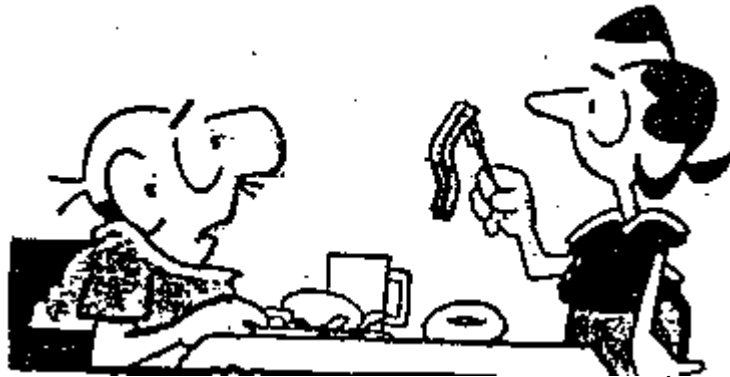
MYTHES ET RÉALITÉS SUR L'ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE

Recherche et compilation : Marjolaine Jolicoeur

Des questions? Des réponses...

LA VIANDE EST ESSENTIELLE POUR LA SANTÉ

On est plutôt en meilleure santé en ne mangeant pas de viande ! Des millions de végétariens à travers le monde - en Chine, en Inde, en Amérique du Nord, en Europe - le prouvent depuis longtemps. Une alimentation végétarienne comble tous nos besoins en vitamines, en minéraux et en protéines. Les populations à fort pourcentage de centenaires sont végétariennes.



«OEUFS, BACON, CROISSANT AU BEURRE, CAFÉ !
EST-CE QUE CELA VEUT DIRE QUE TU M'AIMES OU QUE TU ESSAIES DE ME TUER ?»

LA VIANDE DOIT ÊTRE «REPLACÉE» PAR DES SUBSTITUTS

La viande n'a pas besoin d'être «remplacée», mais seulement «éliminée». Une alimentation à base de fruits, de légumes, de céréales et de noix se suffit à elle-même.

LES VÉGÉTARIEN DOIVENT FAIRE ATENTION AUX CARANCES NUTRITIONNELLES

Le végétarisme n'est ni compliqué, ni dangereux. Il est absolument facile d'avoir une alimentation sans viande et équilibrée. Pas besoin d'un diplôme universitaire en nutrition ! C'est l'alimentation à base de viande qui comporte de graves risques nutritionnels avec ses doses excessives de gras, de cholestérol, de résidus de pesticides, d'hormones, d'antibiotiques, de contamination par des bactéries et des virus. Les populations qui mangent beaucoup de viande et de produits laitiers - le Canada, les États-Unis, l'Argentine, la Nouvelle-Zélande - ont un taux élevé de cancers, de maladies cardio-vasculaires, d'anémie, de diabète, d'obésité, d'arthrite et d'ostéoporose.

LES VÉGÉTARIENS NE MANGENT QUE DE LA SALADE

Les végétariens ne sont pas des lapins ! Par ailleurs, la salade et les crudités occupent effectivement une très grande place dans une alimentation saine et sans viande. Très souvent

les végétariens mangent une plus vaste variété d'aliments que les carnivores. Une alimentation végétarienne comporte quantité d'éléments, comme le riz, les lentilles, les pois chiches, le millet, le soja, le bulghur, et s'ouvre sur un monde fascinant et illimité de découvertes culinaires.



LA PLUPART DES VÉGÉTARIENS NE MANGENT PAS DE VIANDE POUR DES RAISONS DE SANTÉ

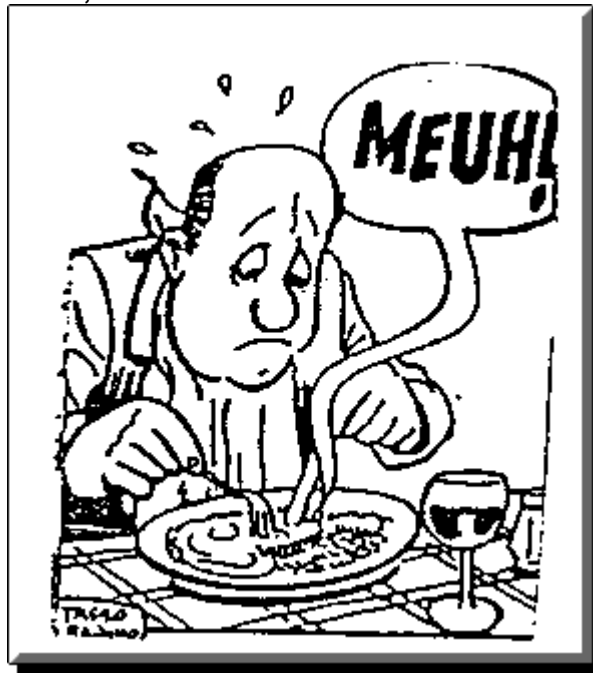
La santé est une raison très importante pour un végétarien, mais on adopte aussi une alimentation sans viande pour des raisons éthiques, écologiques, politiques, spirituelles, économiques, philosophiques, par amour des animaux et par solidarité avec les affamés de la terre.

L'ÊTRE HUMAIN EST CONÇU POUR MANGER DE LA VIANDE

D'un point de vue anatomique et physiologique, l'être humain n'est pas fait pour manger de la viande, c'est plutôt un animal végétarien. Les carnivores sont pourvus de longues dents acérées et pointues, de grandes canines, et de griffes pour leur permettre de déchiqueter la chair de leurs proies. Chez l'humain, les incisives sont remarquablement développées, les canines réduites et les molaires ont une large surface plate pour mastiquer les aliments. La mâchoire d'un carnivore se déplace uniquement de bas en haut, afin de déchiqueter et de mordre la viande. La mâchoire de l'humain se déplace latéralement pour broyer. La salive des carnivores est acide et prévue pour la digestion des protéines animales ; elle ne contient pas de ptyaline, une enzyme qui assure la digestion des amidons. La salive des humains, au contraire, est alcaline et contient de la ptyaline pour digérer les amidons. Les intestins des carnivores mesurent trois fois la longueur de leur tronc ; ils sont très courts afin que la chair soit absorbée et expulsée avant de se putréfier et de produire des toxines. Les humains possèdent des intestins douze fois la longueur de leur tronc et ils sont destinés à conserver les aliments plus longtemps afin que tous les éléments nutritifs puissent en être extraits. Le foie d'un carnivore est capable d'éliminer dix à quinze fois

plus d'acide urique que le foie d'un non-carnivore. Le foie d'un humain ne parvient à éliminer que de petites quantités d'acide urique, une substance produite par la viande, extrêmement toxique, pouvant perturber complètement l'organisme. Contrairement aux carnivores, l'humain ne dispose pas de l'urase, une enzyme permettant de décomposer l'acide urique. L'urine des carnivores est acide, celle de l'humain est alcaline. La langue des carnivores est rugueuse, celle des humains lisse. La main de l'humain est conçue pour cueillir des fruits et des légumes et non pour arracher les entrailles de la carcasse d'un cadavre animal.

L'HUMAIN EST LE SEUL ANIMAL QUI MANGE DE LA VIANDE CUITE QUI LA CAMOUFLE AVEC DES ÉPICES, DU SEL, DU SUCRE OU DES SAUCES.



LES ANIMAUX EXISTENT AFIN DE NOUS SERVIR DE NOURRITURE

Les animaux ont une individualité, des droits, leur propre plan de vie, un destin. Leur évolution n'implique pas nécessairement de finir en rôtis ou dans un pot-au-feu. En fait, puisque l'humain est tout à fait capable de vivre sans manger de chair animale, cette pratique devient une source de cruauté et de souffrances inutiles. Nous devons aimer les animaux pour ce qu'ils sont, des compagnons d'évolution, et non en tant que nourriture.

LES VÉGÉTARIENS S'OCCUPENT PLUS DES ANIMAUX QUE DE LA SOUFFRANCE DES HUMAINS

Les végétariens se sentent concernés par tous les êtres vivants de cette planète, car nous sommes tous - humains, animaux, nature - interconnectés et donc solidaires. Beaucoup de souffrance humaine est directement reliée à la consommation de produits dérivés des animaux, comme les maladies cardio-vasculaires, certains cancers, la pollution, le gaspillage de l'énergie et des ressources naturelles telles que l'eau et les céréales, le déboisement, l'érosion des terres de surface, la famine. Nous pourrions nourrir convenablement tous les affamés de notre planète si nous ne donnions pas tant de place au bétail.

- 1,3 milliards d'humains pourraient être nourris avec les céréales et les fèves de soja utilisées pour engraisser le bétail des États-Unis.
- 80 % du maïs et 95 % de la production totale d'avoine, aux États-Unis, vont au bétail.

SANS VIANDE ...



- Un âcre de surface de terre cultivable produit 70 kg de bœuf ou 10 000 kg de pommes de terre.
- La quantité d'eau requise pour produire 454 g de fève de soja : 827 litres. 454 g de bœuf : 9,326 litres.
- Selon le «World Watch Institute », si toute la population du monde adoptait une alimentation semblable à celle des Nord-Américains, toutes les ressources pétrolières planétaires seraient épuisées en l'espace de 13 ans.

JE MANGE DE LA VIANDE PARCE QUE DE TOUTE FAÇON LES ÉPICERIES EN SONT PLEINES, ET JE NE SUIS PAS PERSONNELLEMENT RESPONSABLE DE LA MORT DES ANIMAUX

Notre alimentation a une influence au niveau planétaire. Moralement, la responsabilité du carnivore est entière, même si l'animal n'a pas spécifiquement été abattu pour lui ou par lui. Sa complicité est globale, puisque le carnivore, en mangeant de la chair animale, contribue directement à la mort et à la souffrance d'animaux. Il est tout à fait hypocrite de déléguer les tâches qui nous répugnent. Si chaque carnivore était obligé de tuer de ses propres mains un poulet, une vache ou un porc, il deviendrait peut-être vite végétarien !

QUAND JE NE MANGE PAS DE VIANE, JE ME SENS FAIBLE

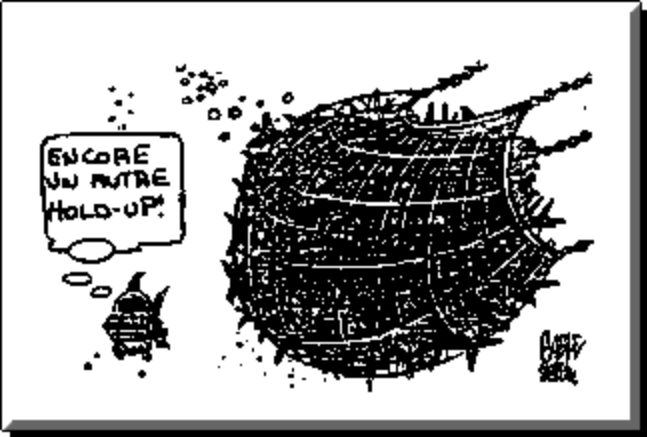
« La viande donne de la force »... L'éléphant, le cheval, le bœuf, tous des animaux végétariens, ont-ils besoin de viande pour être si forts ? La viande est un stimulant tout comme le café et la cigarette. Elle provoque une excitation des terminaisons nerveuses situées au niveau de la langue et des parois stomacales et déclenche un sentiment d'euphorie au niveau cervical. Cette stimulation intense provoque une forte accélération du courant sanguin et consomme beaucoup d'énergie. Cette stimulation intense provoque une forte accélération du courant sanguin et consomme beaucoup d'énergie. Cette stimulation de nature excitante est suivie d'une phase dépressive qui incite le carnivore à remanger de la viande afin de connaître à nouveau l'euphorie carnée. Il s'en suit bien sûr, une usure rapide des organes et l'organisme devra faire fonctionner, entre autres choses, le foie et les reins pour s'opposer aux conséquences néfastes de cette auto-intoxication permanente.

Il est possible, pour certains, lorsqu'ils arrêtent de manger de la viande, de se sentir «faibles » pendant quelques jours ou plus. Cependant, tout rentre rapidement dans l'ordre quand l'organisme a éliminé toutes les toxines de la viande et qu'il se réajuste à une alimentation plus saine, basée sur les légumes, les fruits et les céréales. Pour d'autres, qui abandonnent la viande, aucun symptôme de désintoxication n'apparaît, et ils se sentent très vite «forts » et pleins d'énergie !

LA RÉDUCTION DE LA CONSUMATION DE VIANDE SERAIT UN DÉSASTRE ÉCONOMIQUE ET CONTRIBUERAIT À AUGMENTER LE CHÔMAGE CHEZ LES BOUCHERS, LES FERMISERS, ETC.

Ce raisonnement rappelle celui du ministre québécois qui, il y a quelques années, conseillait de manger plus de porc afin d'encourager sinon de sauver l'industrie porcine. Et ce, malgré l'avis unanime des médecins et des nutritionnistes qui recommandent la diminution de la consommation de cette viande ! L'armement nucléaire, les pesticides, le crack, le tabac, voilà des secteurs qui donnent du travail et participent à l'économie ! Doit-on les utiliser sous ces prétextes ?

Ne vaudrait-il pas mieux investir dans des domaines pouvant accroître le bien-être de la population, et qui lui procurerait tout autant de travail ?



LES PLANTES RESENTENT AUSSI DES ÉMOTIONS ET, LES TUER POUR LES MANGER, EST AUSSI CRUEL QUE TUER DES ANIMAUX.

Il est vrai que l'humain doit détruire certaines formes de vie afin de survivre. Cependant, nous infligeons moins de souffrance en mangeant une carotte qu'une vache. Le niveau de conscience de l'un et de l'autre est différent... L'animal,

comparé à la plante, possède un système nerveux très complexe qui lui fait ressentir de grandes douleurs émotives et physiques. Contrairement à la plante, l'animal démontre des émotions, comme la joie, la peur, l'amour. Il tentera de s'échapper afin de conserver sa vie, et quand il est blessé ou malade, il peut pleurer ou hurler. La carotte, quant à elle, n'a pas ces facultés émotionnelles, et si jamais nous entendions ses cris, lors d'une récolte au jardin, cela voudra dire que nous serons prêts à nous nourrir exclusivement d'énergie et de lumière ! Et même si les plantes étaient aptes à ressentir des émotions, l'alimentation végétarienne réduit leur souffrance globale, puisque le végétarien ne consomme pas en plus, les végétaux ingérés par les animaux. Effectivement, le carnivore en consomme doublement (ses légumes d'accompagnement ou autres, plus ceux digérés par le bétail) : il faut donner au bétail 32,5 kg de céréales et de soja pour produire 2,2 kg de viande...

L'HUMAIN EST UN PRÉDATEUR NATUREL.

Si l'humain était un prédateur naturel, il chasserait sa proie à mains nues, sans fusil, ni couteau et la dévorerait en la déchiquetant et en buvant son sang bien chaud...

LA VIANDE PROVENANT D'ANIMAUX CHASSÉS EST MEILLEURE POUR LA SANTÉ QUE CELLE PROVENANT D'ANIMAUX D'ÉLEVAGE.

Au point de vue santé, la viande, quelle que soit sa provenance, est toujours toxique, indigeste. Parce qu'elle provoque une usure rapide des organes, elle est considérée comme un aliment de dégénérescence. Ceux qui consomment du gibier en croyant avoir accès à de la viande « saine » se trompent. Les dangers d'intoxication chronique pour les chasseurs sont très grands. Diverses études réalisées au Québec ont mis en évidence la contamination des cervidés (orignaux, cerfs de Virginie, caribous) par le cadmium - un métal toxique transporté dans l'atmosphère et qui se dépose sur les plantes servant de nourriture aux animaux comme les lichens et autres. Absorbé par les animaux, ce métal se concentre principalement dans le foie et les reins, les tissus intestinaux et en plus petite quantité dans les autres tissus et organes. Tout comme chez l'animal, le cadmium, une fois dans l'organisme humain, s'accumule dans le foie, mais surtout dans les reins. Ce métal affaiblit le système immunitaire, est cancérigène, cause des malformations congénitales et des dommages génétiques.

Suite aux arrosages intensifs, des résidus de pesticides contaminent la chair de tous les animaux de la forêt. Les canards et les oies qui s'alimentent dans les zones où il y a beaucoup de chasse s'intoxiquent avec les plombs perdus des balles qui s'accumulent dans les sédiments des marécages. Ceux qui ingèrent des oiseaux empoisonnés au plomb (et ils le sont tous à divers degrés) peuvent avoir le système nerveux central affecté, et des symptômes tels que des maux de tête, des étourdissements, des pertes de mémoire et un comportement AGRESSIF. Le principal effet du plomb sur le système sanguin est le blocage de certaines réactions chimiques nécessaires à la formation des globules rouges, ce qui peut conduire à l'anémie. Ce métal est aussi responsable de la mortalité chez le fœtus et d'avortements spontanés.

Le poisson provenant de la pêche sportive accumule lui aussi une multitude de contaminants présents dans son milieu. Ces substances contaminantes peuvent être aussi bien des métaux lourds (mercure) que des composés organochlorés tels que le BPC ou certains pesticides

comme le DDT ou le Mirex ; elles s'accumulent dans les viscères du poisson. Les espèces les plus contaminées sont celles qui se nourrissent des poissons plus petits (comme le doré, le brochet), et les spécimens âgés à chair grasse (comme la barbotte, l'esturgeon et l'anguille). l'anguille constitue d'ailleurs un cas typique de bioconcentration due aux effets du pesticide Mirex. Le mercure, qui est utilisé dans l'industrie des pâtes et papiers, dans le tannage du cuir, la conservation des fourrures, la fabrication des pesticides et des médicaments, se disperse un peu partout dans l'environnement. Dans les cours d'eau, ce métal est transformé par de petits organismes en une autre forme de mercure, le méthyl-mercure. Il est ensuite concentré par certaines algues, jusqu'à 1,000 fois sa concentration originelle. De petits poissons mangent les algues, puis, ils sont dévorés par de plus gros poissons, puis consommés par les pêcheurs... Le mercure donne des symptômes en relation avec la bouche, les reins, le système respiratoire, le système digestif, et le système nerveux qui touche les aspects émotifs et la mémoire.

LA VIANDE BIOLOGIQUE EST MEILLEURE POUR LA SANTÉ:

Toute viande, bio ou pas, peut être l'hôte de bactéries, de parasites, de radiations ou de résidus de pollution. À l'abattoir, la détresse, la souffrance et la peur des animaux libèrent dans leur chair des hormones telle l'adrénaline. Leur squelette relâche des éléments venant de la pollution comme le plomb. La chair entre très vite en phase de putréfaction.

LES LÉGUMES, LES FRUITS, LES CÉRÉALES CONTIENNENT AUTANT DE SUBSTANCES CONTAMINANTES QUE LA VIANDE.

Du fait de l'accumulation ou de la bioconcentration, un phénomène qui touche la chaîne alimentaire, une substance se transmet en augmentant de plus en plus d'un organisme vivant à un autre (du végétal à l'animal, et de l'animal à l'humain). La chair animale contient donc plus de substances contaminantes que les légumes, les fruits ou les céréales. Le poulet et le poisson ont 13 fois plus de résidus de pesticides que les légumes et les céréales. Les produits laitiers, le poisson et la graisse animale accumulent facilement les organochlorés (BPC) car ceux-ci s'agglutinent de préférence aux graisses. La contamination de la viande se fait aussi par des bactéries, des virus, diverses infections, même des cancers, dont peuvent souffrir les animaux. Hormones, tranquillisants, vaccins, résidus de pollution et pesticides se retrouvent également dans la chair animale.

D'autre part, la viande commence à se putréfier au moment où l'animal est abattu, ce qui n'est pas le cas pour les légumes ou les fruits, qui sont des aliments VIVANTS !
LE POULET, LE POISSON OU LES FRUITS DE MER SONT MEILLEURS POUR LA SANTÉ COMPARATIVEMENT AU BOEUF.

Bœuf, porc, poulet ou poisson contiennent la même proportion de cholestérol, malgré qu'on retrouve moins de gras saturé dans le poulet ou le poisson. Des études révèlent que ceux qui remplacent le bœuf ou le porc par le poisson ou le poulet ne montrent aucune diminution de leur taux de cholestérol.

Le poulet est une source importante de contamination à la salmonelle. Le foie des poulets et des dindes contiennent un taux très élevé de cadmium, un métal toxique et cancérigène.

Le poisson est très fortement putrescible. Après son ingestion, la hausse de l'excrétion urique est immédiate et persiste plusieurs jours ; l'acide urique accumulé s'élimine difficilement et elle prédispose à l'apparition de calculs qui se localisent dans les reins, la vessie, les articulations. Le poisson, les crustacés et les mollusques peuvent causer des allergies graves, souvent de type urticarien.

Des résidus de pollution se retrouvent autant dans le poisson, sinon plus, que dans tout autre animal d'élevage, en partie à cause de la très longue chaîne alimentaire, ce qui augmente sa bioconcentration en produits toxiques. On estime que le poisson emmagasine dans son organisme jusqu'à 100,000 fois les résidus de pollution qui contaminent les eaux dans lesquelles il nage.

Ces substances contaminantes telles que les métaux lourds (mercure, cuivre, zinc, arsenic, cadmium), les dioxines, les furanes, le BPC et les pesticides (Mirex, DDT) sont tous considérés comme cancérigènes et lorsqu'ils s'accumulent dans l'organisme, ils peuvent affecter le fœtus et se retrouver dans le lait maternel. L'arsenic par exemple, qui provient de l'industrie des colorants, du verre, de l'emballage des animaux, de l'agriculture et qui se retrouve dans la fumée de cigarette, affecte la peau, le système nerveux, vasculaire, le foie et le pancréas. Sur la Basse Côte-Nord, les pêcheurs qui consomment les mêmes produits de la mer qu'ailleurs en province (exception faite des oiseaux de mer, des foies et des viscères d'animaux marins) ont sept fois plus de BPC dans le sang que la moyenne des Nord-Américains.

La contamination environnementale touche aussi les crustacés (le homard et le crabe), ainsi que les mollusques (moules, pétoncles, huîtres) qui contiennent des concentrations très élevées de cadmium et d'arsenic. Le mercure se retrouve dans tous les poissons mais particulièrement dans le thon, le requin et l'espadon.

En mangeant du poisson, on tue aussi une multitude d'animaux marins attrapés dans les filets des pêcheurs. En 30 ans, la pêche au thon a massacré plus de 7 millions de dauphins. Des milliers de baleines et d'oiseaux de mer ont aussi été exterminés par l'industrie de la pêche.

LE VÉGÉTARISME EST UNE MODE.

Tant mieux si cette mode dure encore longtemps... À vrai dire, le végétarisme existe depuis toujours et nombreux sont ceux, à travers l'histoire, qui ont adopté ce type d'alimentation. Les très anciens égyptiens subsistaient essentiellement de légumes et de fruits crus. Les Romains étaient proches du végétarisme et très frugaux ; leur grandeur s'est éteinte dans des orgies du boire et de nourriture carnée. Les Spartiates n'absorbaient aucune alimentation carnée. Des célébrités de l'alimentation végétarienne : Pythagore, Platon, Apollonius, Socrate, Ovide, Plutarque, Bouddha, Krishna, Mahavira, Léonard de Vinci, Pascal, Jean-Jacques Rousseau, Lamartine, Montaigne, Wagner, Georges Bernard Shaw, Gandhi...

LE VÉGÉTARISME EST UNE RELIGION.

Le végétarisme n'est ni une religion, ni une secte, et ses adeptes n'ont pas besoin de faire un serment d'allégeance, une main sur le cœur et l'autre sur un paquet de tofu ! C'est plutôt un mode de vie centré sur la santé humaine, animale et planétaire. Par ailleurs, le végétarisme fait partie intégrante de certaines religions, comme l'hindouisme, le bouddhisme, et le jaïnisme, qui enseignent la voie de la non-violence - l'AHIMSA - envers les animaux. Cette compassion pour les règnes inférieurs s'explique aussi par des croyances en la réincarnation où toute vie est en évolution, et où chaque âme ou groupes d'âmes changent de véhicules physiques. D'un point de vue karmique - karma : loi de cause à effet - l'humain contracte moins de « dettes karmiques » en étant végétarien et en ayant une alimentation imputant le moins de souffrance possible aux animaux. Dans beaucoup de traditions mystiques, comme l'orphisme, le catharisme ou l'essénisme, être végétarien était une condition préalable à l'initiation. Pour les Bénédictins, les Trappistes, les Théosophes, les Rosicruciens, et les Adventistes du 7e Jour, l'alimentation végétarienne convient à une vie spirituelle. Selon le maître Sikh, Darshan Singh : « ... *pour ceux qui souhaitent suivre la voie qui mène à la connaissance de soi et à la réalisation de Dieu, un régime rigoureusement végétarien est essentiel* ». Plusieurs saints chrétiens étaient végétariens :

Jérôme, Martin, Bernard, Charles Borromée, Bénédicte, Thérèse et nul autre que François d'Assise.

LE VÉGÉTARISME PEUT PROVOQUER UNE CARANCE EN PROTÉINES.

Parfois, on peut croire que dans notre civilisation nord-américaine, il existe des sectes "d'adorateurs de la protéine", dont les gourous sont les producteurs de viande, d'oeufs et de produits laitiers. Leur propagande a convaincu certains membres de l'élite, qui dicte les lois nutritionnelles, que les protéines animales étaient vitales, complètes, meilleures et plus assimilables que les protéines végétales.

Heureusement, ce mythe tend peu à peu à s'estomper pour laisser place à une vérité que les végétariens savent depuis fort longtemps : une alimentation sans viande, à base de protéines végétales est un gage de santé.

La plupart des études scientifiques sur les protéines furent effectuées sur des animaux de laboratoire, en particulier sur des rats. Pratique douteuse, quand on sait que les rats ont des besoins en protéines radicalement différents de ceux des humains. Cela n'a pas empêché les chercheurs de tirer des hypothèses de travail et des conclusions complètement erronées sur les acides aminés et sur la complémentarité des protéines animales avec les protéines végétales.

Éléments de base de toute cellule vivante, les protéines bâtissent l'organisme et veillent à la croissance et au remplacement des tissus. 18% de notre poids est dû aux protéines. Notre métabolisme dépend des protéines pour assurer diverses fonctions vitales, dont la formation des anticorps qui combattent les infections. Les carences en protéines sont très rares dans nos contrées. Les Nord-Américains consomment trop de protéines par rapport à leurs besoins réels, ce qui entraîne des maladies de foie, de reins, l'obésité et l'ostéoporose. Une alimentation à base de beaucoup de protéines animales diminue la densité osseuse, d'où l'ostéoporose. Car, plus on consomme de protéines animales, plus on perd son calcium. Une surconsommation peut aussi causer une carence en fer, puisque trop de protéines entrave son assimilation.

De récentes études confirment que la complémentarité des protéines n'est pas primordiale puisque les protéines végétales se suffisent à elles-mêmes. Les acides aminés se retrouvent dans les plantes (incluant les 8 acides aminés essentiels que doit contenir une bonne alimentation). « *Avec un régime sain et équilibré, la complémentarité des protéines n'est pas nécessaire pour la plupart d'entre nous* ». **Frances Moore Lappé, auteure de « Sans viande et sans regret ».**

2 À 5% DE NOTRE ALIMENTATION DOIT ÊTRE COMPOSÉE DE PROTÉINES.

La pomme de terre contient 11% de protéines, le maïs 12%, le citron 16%, le chou-fleur 40%. Autres bonnes sources de protéines végétales : la fève de soja, le riz brun, la lentille, le haricot, le pois cassé, le germe de blé, le champignon, le tofu, la noix de coco, les graines, les noix, la banane, l'aubergine, la tomate, la courge.

LE VÉGÉTARISME, INCLUANT PEU OU PAS DE PRODUITS LAITIERS, PEUT PROVOQUER UNE CARANCE EN CALCIUM ET CONDUIRE À L'OSTÉOPOROSE.

Voilà un mythe qui s'avère totalement non fondé, à la lumière de ces millions d'enfants et de femmes asiatiques qui ne boivent pas de lait, mais qui ont un très bon squelette et des dents en santé.

Le calcium est un minéral qui joue un rôle important au niveau du tissu osseux, en assurant aux os et aux dents leur dureté et leur solidité. Il sert aussi dans la régulation du rythme cardiaque, indispensable pour le mécanisme de la coagulation du sang. Une déficience entraîne une nervosité excessive, de l'insomnie, une fragilité des dents et des os, des fractures au fémur ; le symptôme le plus fréquent est le mal de dos.

On croit à tort que le fait de consommer du calcium protège contre l'ostéoporose, une déminéralisation des os. En Amérique du Nord, les nutritionnistes conseillent de prendre un minimum de 800 mg de calcium par jour, le plus souvent sous forme de produits laitiers.

Pourtant :

- les femmes japonaises consomment en moyenne 300 mg de calcium par jour et souffrent rarement d'ostéoporose;
- les femmes bantous, avec 200 à 300 mg de calcium par jour, ont le taux le plus bas d'ostéoporose au monde;
- des études effectuées sur des prisonniers péruviens démontrent que 200 à 300 mg de calcium par jour suffisent pour maintenir en équilibre leur métabolisme; en Amérique du Nord, on ingère en moyenne entre 841 et 1,345 mg de calcium par jour. L'ostéoporose y est un problème de santé majeur...
- les Inuits, avec 1,000 à 2,000 mg de calcium par jour, développent l'ostéoporose très jeunes.

L'ostéoporose n'est pas due à un apport insuffisant de calcium dans l'alimentation mais, à divers facteurs qui empêchent son assimilation ou qui facilite son rejet. Un des facteurs importants demeure la surconsommation de protéines animales. En effet, plus on mange de viande, plus grand est le rejet de calcium. Une alimentation riche en protéines animales augmente la quantité d'acide dans le corps. Les os tentent alors de se protéger en évacuant du calcium. Notre organisme devrait normalement réabsorber le calcium, mais la protéine animale inhibe aussi le fonctionnement des parathyroïdes, dont une des principales fonctions est d'ordonner cette reprise du minéral. Notre organisme élimine donc le calcium, ce qui cause une perte osseuse.

L'assimilation du calcium par notre organisme dépend de la quantité de phosphore présente dans l'alimentation. Le rapport calcium/phosphore est très important, car, plus ce rapport est déséquilibré, plus grande est la perte osseuse. On estime que le ratio calcium/phosphore doit être de 1 pour 1. Voici les aliments où le calcium est le moins assimilable, en raison de ce déséquilibre calcium/phosphore : la viande rouge (1 partie de calcium pour 30 parties de phosphore), le foie, le poulet, le porc, le fromage, l'oeuf. Du phosphore non assimilable se retrouve dans les boissons gazeuses et la poudre à pâte. À cause de leur ratio calcium/phosphore plus élevé et équilibré, le calcium des fruits et des légumes est plus facilement utilisé par l'organisme. La laitue, par exemple, ne renferme pas beaucoup de calcium, mais ce minéral est plus facilement absorbé, car son ratio calcium/phosphore est relativement élevé, i.e. 23 fois plus que celui du boeuf ou du porc.

Le phosphore, grâce à l'acide créatine-phosphorique, semble jouer un rôle de catalyseur actif vis-à-vis des sucres en créant des glycérophosphates : "Sans phosphore, pas de pensée.", disait Moleschott avec raison, car le phosphore est un élément indispensable au cerveau, tout comme la chlorophylle, un autre catalyseur de tout l'organisme, absorbé par les plantes vertes, et qui fournit une grande énergie électrique et chimique. Ce sont principalement les légumes et les fruits qui nous fournissent le phosphore organique assimilable. On rejette généralement les parties des légumes, céréales et fruits, qui en contiennent le plus : ainsi, les fanes de carottes en contiennent plus du double de la racine (le panais également), le son du froment, ainsi que la peau des fruits. Voici les principales sources végétales de phosphore : les graines, dont les plus riches sont le blé, l'orge, l'avoine, le sarrasin, les haricots, les fèves, les lentilles, les pois, etc.; la

betterave* et le panais (feuilles et bulbes); les fruits secs comme les noisettes, les amandes, les noix, les pistaches, et surtout les raisins secs; enfin les fruits frais, comme la poire, l'abricot, la pêche, la pomme et la fraise. Ironiquement, les végétariens en se nourrissant comme ils le font, devraient, en plus des autres avantages, développer des facultés d'intelligence supérieure !...

**En passant, la betterave, consommée crue, posséderait des propriétés curatives à l'égard des fibromes et des kystes.*

Revenons à l'ostéoporose. La cigarette, l'alcool, le sucre blanc, la farine blanche, accélèrent la déminéralisation des os. La cortisone, les diurétiques, les laxatifs, les anti-acides, les tétracyclines (antibiotiques), les anti-convulsivants (Dilantin, Phenobarbital) réduisent l'absorption du calcium, en augmentent le rejet ou détruisent dans le foie la vitamine D, essentielle à l'assimilation de ce minéral.

Un manque d'exercice physique et un taux trop bas d'oestrogène chez les femmes ménopausées peuvent aussi être des composantes de cette complexe ostéoporose.

Mais, le plus souvent, les végétariens ont des os considérablement plus en santé que les carnivores. Dans les années 80, une étude faite sur 2,000 femmes concluait que les femmes végétariennes (certaines depuis plus de 20 ans) avaient en moyenne une perte de densité osseuse mesurable de 18%, alors que les femmes carnivores avaient une perte de densité mesurable de 35%. Une autre étude publiée dans "Journal of the American Dietetic Association" (1980) affirmait que les végétariens, quand ils atteignent l'âge de 70 et/ou 80 ans ont une plus grande densité osseuse que les carnivores qui sont 20 ans plus jeunes.

On croit généralement que le lait est une bonne source de calcium, mais, il contient aussi beaucoup de résidus de pesticides, d'hormones, de vaccins, et il peut être contaminé par des bactéries de même qu'être très allergène. Voici les sources végétales de calcium : le chou, la feuille de navet, la feuille de betterave, la feuille de pissenlit, la feuille de moutarde, l'épinard, le céleri, le haricot vert, le tofu, les algues, le cantaloup, la lentille, le chou-fleur, la mélasse, la graine de sésame, la graine de tournesol, l'amande.

LE VÉGÉTARISME INCLUANT OU PAS DE PRODUITS LAITIERS, PEUT PROVOQUER UNE CARANCE EN VITAMINE D.

La vitamine D est reliée au métabolisme du phosphore et elle est un régulateur de l'absorption du calcium au niveau de l'intestin. Une carence en vitamine D peut mener au rachitisme chez les enfants. C'est notre organisme qui fabrique lui-même cette vitamine à partir du cholestérol, mais pour ce faire, il a besoin de la lumière solaire. On estime qu'il faut prendre tous les jours un minimum de soleil, afin de produire notre vitamine D. Le foie peut en mettre en réserve pour quatre mois. La quantité minimale requise pour être en santé est de 0.24 microgramme.

On croit généralement que le lait est une bonne source de vitamine D. Pourtant le lait n'en contient pas. On l'ajoute sous forme de vitamine synthétique D3, prélevée dans le cholestérol animal. Cette addition est obligatoire au Canada depuis plusieurs années. La vitamine A qui doit aussi être ajoutée, mais seulement dans le lait modifié (lait écrémé 2%), provient du poisson, en général de l'huile de foie de morue. Notons que l'addition de vitamines D3 et A ne s'applique pas au beurre, au yaourt et au fromage.

Trop de vitamine D synthétique peut être dommageable; le Nord-Américain consomme 6 à 7 fois la dose recommandée, ce qui est très nocif pour les artères, le système circulatoire.

Le lait produit industriellement est de plus en plus perçu comme un aliment pouvant causer des pertes intestinales de sang, des allergies et des indigestions. L'Académie américaine des

pédiatres a récemment conseillé de s'abstenir de nourrir les nouveaux-nés au lait de vache, estimant que cette alimentation provoquait des déficiences en fer. Une étude publiée en juillet 1992 dans la revue « New England Journal Medicine » émet l'hypothèse que le lait de vache pourrait avoir un lien avec le diabète chez les enfants.

De plus en plus de vaches laitières sont porteuses du « virus bovin de la leucémie », un virus transmissible aux humains et qui résiste même à la pasteurisation. Est-ce seulement une coïncidence si, de nos jours, le plus haut taux de leucémie se retrouve chez les enfants âgés de 3 à 13 ans, ceux-là mêmes qui consomment le plus de lait et qui mangent de la viande rouge ?

Le célèbre pédiatre américain Benjamin Spock conseille d'éviter le lait, responsable, selon lui, de nombreuses maladies infantiles.

La vitamine D, en plus de provenir du soleil, se retrouve dans la luzerne, le germe de blé, les fruits de l'églantier, la papaye, la noix de cajou et dans l'huile de maïs (1 c. à table = 1,86 microgramme)

LE VÉGÉTARISME PEUT GÉNÉRER UNE CARANCE EN FER.

Voilà un autre mythe malheureusement répandu dans le monde médical et chez certains nutritionnistes. Il ne repose (lui aussi !) que sur des théories et non pas sur des faits. De longues études montrent qu'aucune carence en fer n'apparaît chez les ovo-lacto-végétariens ou chez les stricts végétariens (i.e. sans viande, ni œufs, ni produits laitiers). On a fait des tests pour vérifier les taux de fer et de zinc chez 56 femmes Adventistes du 7e Jour, toutes végétariennes depuis 19 ans. Leur taux de fer et de zinc était tout à fait satisfaisant, bien qu'elles s'abstiennent de fer d'origine carnée, et qu'elles consomment beaucoup de fibres, de phytates et d'oxalates. Ces derniers éléments se retrouvent dans les céréales à grains entiers et les légumes, et certains croient à tort qu'ils empêchent l'assimilation des sels minéraux. Dans les faits, il n'y a jamais eu de carence en sels minéraux due à une inhibition par des composants végétaux. Le thé, le café et les jaunes d'œufs pourraient nuire à l'absorption du fer...

L'analyse des résultats d'une récente enquête sur le régime alimentaire végétarien (sans produits laitiers) de 6,500 Chinois de milieu rural, révèle que, même si ces gens consomment de grandes quantités de phytates, boivent beaucoup de thé et ingèrent plus de 77 g de fibres par jour - comparé aux Américains qui eux en ingèrent en moyenne 8 à 10 g - leur taux de fer était très bon. Cela s'expliquerait peut-être par le fait que les Chinois mangent beaucoup de fruits et de légumes contenant à la fois du fer et de la vitamine C.

En effet, la vitamine C (chou, pomme de terre, agrumes, tomate, poivron, brocoli) augmente l'absorption du fer. Par exemple, 25 mg de vitamine C ajouté à un repas (une demi-tasse de jus d'orange équivaut à 60 mg de vitamine C) peut doubler l'absorption de fer d'une portion de millet ou d'épinards.

Il est tout à fait erroné et dépassé de croire que le fer contenu dans les végétaux s'assimile moins bien que celui contenu dans la viande. Que le fer provienne de végétaux ou de chair animale, l'organisme humain doit composer avec... Les épinards contiennent 13 fois plus de fer qu'un steak. Voici les bonnes sources de fer : les lentilles, les fèves de lima, le millet, la mélasse, les fruits séchés, les avocats, les courges, les feuilles de betteraves, la spiruline (algue). 15 g de spiruline dépassent la dose de fer recommandée, 45% fois plus que les épinards.

Cuisiner dans des chaudrons en fonte augmente la teneur en fer des aliments, ainsi que les épices contenues dans la poudre de cari et dans certains produits fermentés à base de soja. Depuis fort longtemps, les herboristes et les sages-femmes conseillent des herbes contenant du fer ou qui en aide son assimilation : la sauge (*Salvia Officinalis*), la luzerne, le persil, l'oseille

(Rumex Crispus). On retrouve aussi ces propriétés dans les herbes amères telles que la gentiane, la centaurée, le gingembre et l'ail.

En Amérique du Nord, on estime que plus de 20% des femmes en âge de procréer souffrent d'une carence en fer malgré leur alimentation à base de viande, une source soi-disant riche en fer ! Les jeunes enfants deviennent eux aussi parfois anémiques en raison d'hémorragies intestinales : des études révèlent que dans plus de la moitié des cas, les produits laitiers sont en cause et que lorsqu'ils sont éliminés de la diète, le taux de fer remonte. La déficience en fer est plutôt rare chez les hommes adultes en santé, à l'exception parfois des athlètes qui pratiquent des sports d'endurance ou des individus ayant des ulcères, des hémorroïdes, la colite, la diverticulose ou la néphrite. Une prise quotidienne d'aspirine, et donner plus de deux unités de sang par année, peuvent causer une déficience en fer.

À cause des menstruations, les femmes ont plus tendance à être carencées en fer; la grossesse, l'accouchement et l'allaitement sont aussi des facteurs propices à cette carence. L'absorption de viande épaissit l'endomètre, générant des pertes de sang plus abondantes, plus longues et donc, une perte de fer plus élevée. Par contre, comme le système hormonal des végétariennes produit moins d'oestrogène, les pertes de sang sont moins abondantes, moins longues et la perte de fer moins élevée.

Véhiculé par l'hémoglobine du sang, le fer est une composante essentielle au transport de l'oxygène dans tout le système circulatoire ; il donne vitalité, magnétisme et énergie au corps. Sa carence provoque l'anémie dont les symptômes sont la faiblesse, la fatigue, l'irritabilité, les palpitations au cœur etc. 70% de notre fer se retrouve dans l'hémoglobine alors que le reste est emmagasiné dans le foie, la rate, et la moelle osseuse. Notre système immunitaire est donc très sensible à notre taux de fer. Le fer et le gras animal sont des oxydants, ce qui amène l'organisme à produire des radicaux libres. Une série d'études récentes démontre que le fer (d'origine animale) est un facteur de risque dans les maladies cardiaques car il oxyde le cholestérol. Lorsque le cholestérol est oxydé, il est absorbé plus facilement par l'organisme via les artères. Une trop forte consommation de fer (par la viande) peut créer des maladies cardio-vasculaires, des désordres au cerveau, des infections multiples et des cancers.

LE VÉGÉTARISME PUT PROVOQUER UNE CARANCE EN VITAMINE B12.

Une vaste controverse bouleverse présentement les milieux de la science médicale à propos de la B12. D'alarmants rapports, tout aussi contradictoires les uns que les autres, sont publiés à intervalles réguliers. On y insinue qu'une alimentation végétarienne contenant peu ou pas de produits laitiers ou d'œufs peut provoquer une carence en vitamine B12. Les chercheurs contribuent à propager de fausses théories nutritionnelles en partie parce qu'ils ne s'entendent pas sur la méthode la plus efficace de tester le niveau biologique de la B12 dans l'organisme ou dans les aliments.

Ces contre-vérités font suite à des études effectuées, par exemple, dans des groupes de «végétariens » pratiquant la macrobiotique, et où on a décelé un taux très bas de B12, particulièrement chez certaines femmes enceintes, qui allaitaient ou, chez les nouveaux-nés. Cependant, les scientifiques ont omis de prendre en considération le fait que ces macrobiotiques puissent manger du poisson, une source de B12 ! En 1985, le docteur Gill Langely publiait dans le journal «Lancet » un autre rapport inquiétant, qui accusait le végétarisme d'être la cause des carences en B12. Il fit passer un test à 15,600 végétariens originaires de l'Inde et découvrit que 138 d'entre eux avaient une carence. Pourtant, il est primordial de souligner que ces derniers consommaient du lait bouilli (et le fait de bouillir le lait détruit la B12), et que le ratio entre les deux groupes était le même que dans la population non-végétarienne du Royaume-Uni.

La B12 (cobalamine) n'est pas vraiment une vitamine. C'est une substance produite par des micro-organismes tels que les bactéries ou les algues. La vitamine B12 dont nous avons besoin est presque essentiellement produite par notre organisme. Notre estomac sécrète une substance nommée "facteur intrinsèque" qui transporte la vitamine B12 produite par la flore bactérienne des intestins. Les bactéries présentes dans notre salive produisent environ 0,025 microgrammes de B12 par jour. Un milligramme de B12 est suffisant pour vivre pendant deux ans et pour constater un épuisement total, il faut plusieurs années, entre 5 et 15 ans.

Le plus souvent, les carences en B12 ne proviennent pas d'un manque dans l'alimentation, mais d'une incapacité à bien l'assimiler. Pour en maintenir un niveau acceptable, il faut avoir un pancréas, un estomac, des intestins et un foie en santé.

Plusieurs facteurs inhibent l'absorption de la B12 : la cigarette, l'alcool, les antibiotiques, de larges doses de vitamine C synthétique, certains médicaments prescrits pour l'hypertension, pour la goutte, pour la maladie de Parkinson, pour un taux trop élevé de cholestérol, ainsi que des interventions chirurgicales au petit intestin ou à l'estomac.

Les carnivores risquent davantage que les végétariens de connaître une carence en B12 puisque la lenteur de la digestion de la viande diminue ou empêche la sécrétion du "facteur intrinsèque" dans l'estomac et perturbe la production de cette "vitamine".

LES PERSONNES ÂGÉES SONT AUSSI EXPOSÉES À UNE DÉFICIENCE EN B12.

Un manque de B12 provoque une anémie sévère, de la pâleur, de la fatigue, des vertiges, une atteinte du système nerveux central, des troubles digestifs et de l'anorexie.

Certains scientifiques suggèrent qu'un adulte a besoin de 0,1 microgramme (un microgramme = un millionième de gramme) de B12 par jour. Cependant, cette recommandation s'adresse à des individus ayant une alimentation carnivore, contenant des doses excessives de gras, de protéines animales, d'aliments raffinés et dénaturés, éléments qui augmentent les besoins en B12. Les personnes dont l'alimentation ne comporte que très peu ou pas d'aliments d'origine animale ont des besoins réels plus infimes : 0,05 microgramme de B12 par jour.

Des sources de B12 : la levure de bière, la spiruline, le pollen, la banane, l'eau minérale et de pluie, le ginseng, la datte, le persil, le champignon, l'arachide, le raisin, la prune, le cresson, la fève soja, la graine de tournesol. 28g de racine de poireau, de betterave ou d'autres légumes donne 0,1 ou 0,3 microgramme de B12, ce qui dépasse les besoins quotidiens.

Au quatrième jour de leur germination, 100 g de lentilles donnent 237 microgrammes de B12, 100 g de pois : 235.

Chaque molécule de B12 contient une molécule de cobalt. L'alimentation doit donc inclure une source de cobalt afin que la flore intestinale synthétise bien cette "vitamine". Les algues sont très riches en cobalt, donc en B12.

Notre époque moderne, presque maladivement "propre" (ou aseptisée), produit des aliments contenant moins de B12. Si nous avons accès à des légumes de culture biologique, le fait de ne pas trop les laver nous permet d'en retirer plus de B12.

(Pour un dossier complet sur la B12, [consultez l'AHIMSA de l'automne 99](#))
