

# Le BONHEUR DU VÉGÉTARISME

## PRINCIPES DE VIE ET RECETTES

1<sup>er</sup> Chapitre, P 17 et suivantes

### L'impératif présent du végétarisme

Aujourd'hui. Au XXI<sup>e</sup> siècle. Après le scepticisme, les moqueries et l'opposition des gens bien-pensants des années 70. Après les préjugés, le dénigrement et la méfiance des scientifiques des années 80. Où en est le végétarisme?

Alors qu'auparavant, Monsieur et Madame Tout-le-monde s'exclamaient agacés en haussant les épaules : « Pourquoi être végétariens ? » maintenant on les entend dire: « Oh! ce que j'aimerais l'être ! ». Avocats, banquiers, artistes, travailleurs de la construction, sportifs, étudiants, il n'y a personne, nulle part, qui ne s'intéresse finalement sérieusement au végétarisme.

Les sondages et les statistiques indiquent clairement - et c'est étonnant - que

1) 10 p. 100 des personnes influentes dans la société nordaméricaine, celles-ci étant définies comme étant socialement ou politiquement actives, sont végétariennes ;

2) 7 p. 100 de la population totale américaine est végétarienne, soit 12,4 millions de personnes;

- 3) 30 p. 100 des Américains (soit près de 80 millions de personnes) sont végétariens à temps partiel et/ou recherchent des mets végétariens régulièrement quand ils vont au restaurant;
- 4) les États-Unis comptent 700 000 végétariens purs et durs, des végétariens qui ne consomment ni viande rouge, ni poisson, ni volaille, ni produits laitiers, ni oeufs'.

#### Le vent a tourné

Après des années de lutte passive-agressive et de mises en garde alarmistes, *l'American Dietetic Association* a publié en 1997 sa position officielle face au végétarisme, et elle a déclaré que « les régimes végétariens correctement planifiés sont sains, nutritionnellement adéquats et ils offrent des avantages pour la santé dans la prévention et le traitement de certaines maladies<sup>2</sup>. »

C'est le feu vert. Enfin. La même année, 1997, un organisme non moins prestigieux, *l'American Institute for Cancer Research* conjointement avec le *World Cancer Research Fund* dans une conférence qui se tenait à Washington (É.-U.), dévoilait un rapport extrêmement important sur la prévention du cancer, fruit du travail acharné de plus de 150 chercheurs tout autour du monde qui avaient examiné à la loupe plus de 4500 articles scientifiques sur la nutrition et le cancer'.

En résumé, ce rapport de 670 pages offrait 14 lignes de conduite à suivre pour prévenir le cancer parmi lesquelles on pouvait lire, noir sur blanc:

- Choisissez des régimes principalement à base de plantes et favorisant une grande variété de fruits et de légumes, de légumineuses et un minimum d'aliments raffinés.
- Mangez chaque jour 400 à 800 grammes, ou 5 portions ou plus, d'une bonne variété de fruits et de légumes et cela en toutes saisons.
- Mangez chaque jour 600 à 800 grammes, ou plus de 7 portions, d'une variété de céréales, de légumineuses, de racinages, de tubercules et de plantains, le tout de préférence le moins raffiné possible. Limitez la consommation de sucre.

- « *If eaten at all* »... Littéralement traduit en français « si tant est que l'on en mange », limitez la ration de viande rouge (boeuf, mouton, porc) à moins de 80 grammes par jour.

C'est exact. On ne dit pas de manger 80 grammes de viande rouge par jour. On dit très précisément et intentionnellement que *si l'on tient* à manger de la viande, il ne faut pas en consommer plus de 80 grammes par jour. Ce groupe d'experts internationaux a refusé officiellement de recommander l'usage habituel et quotidien de la viande rouge et de la proclamer, comme par le passé, indispensable.

### Pourquoi?

Pourquoi, tout d'un coup, venant d'institutions très conservatrices, on peut lire et entendre des déclarations bouleversantes comme celles-ci : « Il n'existe aucune quantité minimale de viande qui soit essentielle et les régimes qui n'incluent pas la viande dans leurs menus sont non seulement compatibles avec une bonne santé et un risque moindre de cancer, mais ils peuvent même être préférables, dans certains milieux, particulièrement quand les aliments végétaux sont abondants, sûrs, variés<sup>4</sup>. » C'est « le bonheur du végétarisme » enfin proclamé d'une façon remarquable par la communauté scientifique mondiale, débarrassé de ses stigmates de fanatisme et de superstitions qui voulaient qu'il soit déséquilibré et à coup sûr dangereux, une cause de malheur et de maladie.

Pourquoi? Fondamentalement pour deux raisons: au XXI<sup>e</sup> siècle, on détient d'une part les preuves irréfutables que les végétaux sont une condition absolue de santé, et d'autre part on ne peut plus réfuter l'évidence, à savoir que les produits animaux sont une cause certaine de maladies.

### Le végétarisme et la santé

C'est officiel. C'est définitif. Les régimes végétariens sont protecteurs d'un grand nombre de maladies car ils comportent toujours moins (et souvent pas du tout) de graisses saturées, de cholestérol et de protéines animales, tout en offrant des concentrations plus élevées en folates (l'acide folique abaisse les taux sériques d'homocystéine, un

facteur de risque dans la maladie cardio-vasculaire), en anti-oxydants comme les vitamines C et E et en caroténoïdes (provitamine A). Il a été prouvé que les végétariens qui ont des taux de cholestérol moins élevés ont aussi moins de problèmes cardio-vasculaires et que dans ce groupe de population, la mortalité par crise cardiaque est plus faible. Mais plus extraordinaire encore, on a définitivement établi que grâce à l'établissement d'un régime végétarien pur et dur, la maladie cardio-vasculaire, même dans les cas les plus avancés, était définitivement RÉVERSIBLE\*.

Les végétariens souffrent moins d'hypertension que les non-végétariens<sup>5</sup>. Ils souffrent aussi beaucoup moins de diabète grâce à la richesse du régime végétarien en hydrates de carbone complexes et en fibres<sup>6</sup>.

L'incidence du cancer du côlon et du poumon est faible chez les végétariens<sup>7</sup> et cela tient au fait que les végétariens consomment une quantité plus importante de fibres, de légumes et de fruits. Les femmes végétariennes ont un taux d'oestrogènes plus faible, ce qui est protecteur du cancer du sein.

Le Diet and Cancer Project a établi que de suivre un régime très riche en fruits, en légumes et en céréales complètes, de ne pas fumer et de faire de l'exercice régulièrement, pourraient réduire les risques de cancer dans le monde de 60 à 80 p. 100. Ou dit autrement, cela éviterait entre 6 et 8 millions de cas de cancer chaque année<sup>3</sup>.

Un régime végétarien est aussi protecteur pour les reins et très utile dans la prévention et la guérison des maladies rénales. Les protéines végétales augmentent la durée de vie d'un malade atteint aux reins et diminuent la protéinurie, le taux de filtration glomérulaire, le débit sanguin rénal et les lésions rénales<sup>9,10</sup>

Le végétarisme favorise la longévité. Une étude, l'Adventist Health Study, parue récemment, a bouleversé le monde scientifique. Mise sur pied par le Dr Frank Lemon de la Loma Linda University avec la coopération de l'American Cancer Society, elle a suivi à partir de 1960 jusque dans les années 90, 27 514 membres de l'Église adventiste du septième jour résidant aux États-Unis dans l'état de la Californie; et elle a prouvé que les membres fidèles de cette Église qui sont largement végétariens et s'abstiennent totalement de tabac,

- Pour une étude approfondie du sujet, voir du même auteur, *Le mal du gras*, Orion.

d'alcool et de boissons à base de caféine, vivaient une moyenne de dix ans de plus que leurs concitoyens non adventistes. Et on parle ici, non seulement de quantité de vie augmentée mais aussi et en plus de qualité, car les adventistes, selon la même étude, souffraient beaucoup moins de problèmes cardiovasculaires, de diabète, de cancer, d'emphysème et de bronchite 11,12

Au XXI<sup>e</sup> siècle, on a enfin cessé de soupçonner que le régime végétarien est un régime inférieur, carencé par rapport au régime omnivore ou carnivore ; et cela parce que l'on a définitivement prouvé que les *protéines végétales*, à elles seules, répondaient à tous les besoins en acides aminés du corps, pour peu que l'alimentation soit abondante et variée. On a même déclaré que la complémentarité des protéines végétales à chaque repas et pour chaque plat, n'était pas nécessaire <sup>13</sup>. On pouvait manger spontanément des céréales complètes le matin, des légumineuses à midi et des pommes de terre le soir et être assuré que les protéines de chacun de ces aliments consommées tout au long de la journée, sauraient répondre aux besoins du corps en acides aminés. Qu'on se le dise, les végétariens, qu'ils soient lacto-ovovégétariens ou végétaliens (ne consommant ni produits laitiers ni veufs), tirent de leurs aliments toutes les protéines nécessaires à leur croissance ainsi qu'à la réparation et à l'entretien de leurs tissus.

Le problème du *fer a* aussi été résolu. Les végétariens consomment plus de fer que les carnivores mais pour l'assimiler au maximum, ils ont besoin de vitamine C. Un bon végétarien accompagne toujours ses céréales complètes et ses légumineuses bien cuites de bonnes portions de fruits frais et de légumes crus riches en vitamine C<sup>2</sup>.

Le *calcium*, on a fini par l'avouer, il y en a dans les végétaux en quantité suffisante et il est bien absorbé. Oui, on peut très bien entretenir la santé de ses os et de ses dents sans boire de lait ni manger de fromage. Un régime végétarien parce qu'il est faible en sel, parce qu'il ne comporte pas un excès de protéines, parce qu'il est plus alcalin et parce qu'il encourage le goût de faire de l'exercice, favorise la rétention du calcium dans le corps et protège contre l'ostéoporose".

Pour ce qui est de la *vitamine B<sub>12</sub>* - quel cheval de bataille depuis maintenant près d'un siècle dans cette controverse alimentaire entre les mangeurs de viande et les mangeurs de graines ! - on reconnaît qu'on en trouve dans les végétaux (céréales complètes, soja, levure

## LE BONHEUR DU VÉGÉTARISME

alimentaire), qu'il en faut très peu, qu'il est inutile et même dangereux d'en consommer trop, que tout le monde en vieillissant perd la capacité d'absorber cette vitamine et donc que, peu importe le régime que l'on suit, il peut être nécessaire de prendre un supplément de vitamine B<sub>12</sub><sup>2</sup>.

La *vitamine D*, un autre cheval de bataille et un fort argument en faveur de la consommation régulière de lait, n'est pas une vitamine alimentaire. Si on la retrouve dans le lait de vache, c'est parce qu'elle y a été ajoutée et on peut très bien ajouter de la vitamine D' à n'importe quel aliment végétal: lait de soja ou de riz, céréales complètes du matin, margarine. La vitamine D est la vitamine du "soleil": 5 à 15 minutes par jour d'exposition directe au soleil du visage et des mains sont suffisantes pour obtenir une ration quotidienne. Attention! pour les personnes à la peau foncée ou pour celles qui vivent très au nord, le temps d'exposition doit être allongé. L'emploi d'un écran solaire empêche la synthèse de la vitamine D et oblige à l'usage d'un supplément'. I

Même le *zinc végétal* a été réhabilité. On a beau eu dire que le zinc des végétaux est difficile à obtenir, on a prouvé que les végétariens comparés aux non-végétariens, ne sont pas carencés en zinc". Une cuisson soignée et prolongée des céréales entières et des légumineuses, une bonne mastication ou une mouture fine des noix et des graines, rendent le zinc abondant dans ces aliments, très disponible et assimilable.

La dernière attaque contre le végétarisme n'a pas réussi à l'ébranler : dans les années 70 et 80, on a prêté aux huiles marines (sardine, maquereau, hareng) un effet cardio-protecteur unique. On a cru que ces huiles de poisson pouvaient diminuer la concentration des graisses dans le sang. Ces huiles comportent des acides gras (acides gras 3 - oméga) qui, évidemment, ne se retrouvent pas dans les végétaux. Un de ces acides, l'acide decosa-hexaénoïque, peut cependant être obtenu à partir de l'acide linoléique, abondant dans certains végétaux : les graines de lin (2 c. à soupe en offrent 4,3 g), les noix de Grenoble, le tofu<sup>2</sup>. Depuis, on a reconnu que les huiles marines avaient un effet secondaire grave : elles augmentent la fréquence des hémorragies".

Les femmes enceintes? Les athlètes? *L'American Dietetic Association* a répondu par l'affirmative : « Les régimes végétalien et lacto-ovovégétarien correctement planifiés satisfont les besoins nutritionnels des bébés, des enfants et des adolescents et ils favorisent une croissance normale. (...) Les régimes végétariens peuvent aussi satisfaire les besoins des athlètes de compétition », qu'ils soient adultes ou adolescents\*. «Les régimes végétalien et lacto-ovo-végétarien peuvent satisfaire les besoins nutritionnels et énergétiques des femmes enceintes'.»

Peut-on être plus clair, plus précis, plus spécifique? Je ne pense pas. Le végétarisme a enfin quitté l'arrière-scène de la clandestinité pour acquérir une reconnaissance tout à fait officielle. Option possible, option souhaitable de notre monde moderne, le végétarisme est définitivement devenu un art de vivre recherché et encouragé. Approuvé sans restriction. Impératif.

### Les produits animaux, cause de maladies

Symbole évident de richesse mais plus subtile de puissance sauvage, la viande, en Occident, jouit depuis longtemps de très forts préjugés en sa faveur. Mais au cours du XXe siècle, l'histoire de la nutrition a ébranlé ces convictions plus émotives que rationnelles.

Le premier coup devait être porté en 1911, au moment même où Voit affirmait en Allemagne que pour avoir de l'endurance et une grande capacité de travail, il fallait pas moins de 118 g de protéines tirées de la viande chaque jour. Au moment où l'Europe se jette avec bonne conscience dans une consommation outrée de viande rouge, Casimir Funk, un Polonais, découvre la première vitamine, la vitamine B1 (thiamine). Il déclare avoir trouvé « une substance qui redonne la vie » ! En 1912, Hopkins, un Anglais, découvre une autre vitamine, la vitamine A. Bientôt, les recherches se succèdent rapidement jusqu'à la découverte de toutes les vitamines connues actuellement. C'est le départ d'une aventure fascinante et extraordinaire qui va, peu à peu, remettre à l'honneur les fruits et les légumes et en

\*

Voir du même auteur, *L'adolescent et sa nutrition*, « L'adolescent sportif », p. 203-252, Orion.

faire un groupe d'aliments essentiels dont on finira par recommander jusqu'à 9 portions par jour. On est obligé d'admettre que ce n'est pas la viande mais les végétaux qui sont les véritables véhicules des vitamines.

Dans les années 70, on découvre un nouveau nutriment miraculeux: les *fibres*. Grâce aux travaux convaincants du Dr Denis Burkitt\*, du jour au lendemain, ce mot envahit le langage courant et tout le monde prend conscience de leurs effets protecteurs dans les *diverticules*, la *constipation*, l'*appendicite*, les *hémorroïdes*, le *diabète*, les *varices*, la *hernie hiatale*, la *maladie coronarienne*, les *pierres sur le foie*, l'*obésité* et le *cancer du côlon*. C'est merveilleux mais cela pose un problème car les fibres, apprend-on, sont une production strictement et à 100 p. 100 végétale. La viande, les oeufs, les produits laitiers n'en comportent pas un seul milligramme... Les céréales complètes et les légumineuses très riches en fibres sont remises en honneur et poussent la viande un peu de côté. '

Puis, au début des années 80, éclate la bombe lancée par la Commission McGovern: il faut absolument diminuer la consommation des *graisses saturées* et du *cholestérol* car, c'est un fait incontournable et irréfutable, il existe une relation de cause à effet entre le gras et les maladies du coeur\*.

L'ironie est à son comble quand on réalise que le cholestérol et les graisses saturées sont une production presque exclusivement animale et que la seule solution à ce problème qui touche une personne sur deux en Occident, est une consommation prioritaire de végétaux sous forme de céréales complètes, de pain intégral, de pommes de terre entières.

Nous abordons maintenant les années 90. On s'inquiète d'une *baisse sérieuse de l'immunité* dans la population en général. On constate la réapparition des infections anciennes comme la tuberculose et l'émergence d'infections nouvelles comme le SIDA. On admet enfin, après presque un siècle de réticences, que le cancer peut être causé par des virus et on se tourne vers un réservoir incontournable de nombreux virus et d'autres agents qui causent diverses maladies les animaux. Les recherches scientifiques augmentent chaque jour plus l'influence et l'importance de ce réservoir. On doit admettre que les animaux, que ce soit par contact physique ou par la consommation

- Voir du même auteur, *Le mal du gras*, Orion.

\* Dr Denis Burkitt, Chirurgien anglais ayant pratiqué une grande partie de sa vie en Afrique . N'a jamais rencontré les pathologies digestives connues dans la « civilisation » européenne ou américaine, telles appendicites, cholécystites, etc.



## L'IMPÉRATIF PRÉSENT DU VÉGÉTARISME

de leur chair et de leurs sous-produits, constituent à notre époque, une dangereuse menace pour la santé.

L'option végétarienne des années 70 devient au XXI<sup>e</sup> siècle un impératif. Un impératif présent. À la recherche d'une solution urgente aux infections nouvelles des bêtes et des hommes (leucémies, immunodéficiences, toxi-infections, encéphalopathies spongiformes), chaque semaine, 20 000 Américains deviennent tout simplement végétariens et apprennent, comme vous avez décidé de le faire, à utiliser les vastes ressources du règne végétal.

# Références

## Chapitre 1

1. Stahler C., How Many Vegetarians Are There ? *Vegetarian Journal*, July/August 1994 - A 1994 National Roper Poll sponsored by the Vegetarian Resource Group.
2. Position of the American Dietetic Association: *Vegetarian Diets*, 1997.
3. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research, *Food, Nutrition and Cancer Prevention: A Global Perspective*, Washington, D.C., 1997. 4. Ibid, p. 515.
5. Beilin L.J., Vegetarian and other complex diets, fats, fiber, and hypertension, *Am J Clin Nutr*, 59 (suppl.) 1130 - 1135, 1994.
6. Dwyer J.T., Health aspects of vegetarian diets, *Am J Clin Nutr*, 48 (suppl.), 712-738, 1988.
7. Key T.H., Thorogood M., Appleby P.M., Burr M.L., Dietary habits and mortality in 11 000 vegetarian and health conscious people: results of a 17 year follow up, *BMJ*, 313, 775-779, 1996.
8. Barbosa J.C., Shultz T.D., et al., The relationship among adiposity, diet and hormone concentrations in vegetarian and non-vegetarian postmenopausal women, *Am J Clin Nutr*, 51, 798-803, 1990.
9. Paginkemper J., The impact of vegetarian diets on renal disease, *Tap Clin Nutr*, 10, 22-26, 1995.
10. Barsotti G., Morelli E., et al., A low nitrogen, low-phosphorus vegan diet for patients with chronic renal failure, *Nephron*, 74, 390-394, 1996.
11. Mills P.K., Beeson W.L., Philipps R.L., Fraser G.E., Cancer incidence among California Seventh-day Adventists, 1976-1982, *Am J Clin Nutr*, 53, 1136S-1142S, 1994.
12. Kuzma J.W., Murphy C., *Live Ten Healthy Years Longer*, Word Publishing, 2000.
13. Young V .R., Pellett P L., Plant proteins in relation to human protein and amino-acid nutrition, *Am J Clin Nutr*, 59 (suppl.5), 1203S - 1212S, 1994.
14. Remer T., Manz F, Estimation of the renal net acid excretion by adults consuming diets containing variable amounts of protein, *Am J Clin Nutr*, 59, 1356-1361, 1994.
15. Messina M.J., Messina V .L., *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications*, Gaithersburg, Md: Aspen Publishers, 1996.
16. Starenkyj D., *Le mal du gras*, p. 39, 40, Orion, Québec, 1997.

## Définitions et discussions pratiques

**Kwashiorkor:** malnutrition aiguë se retrouvant particulièrement en Afrique tropicale chez les enfants, causée par un déficit en calories qui conduit à une carence en protéines. Elle se manifeste par un retard de croissance et des altérations des cheveux, de la peau et des organes internes (nom natif du Ghana).

Certaines écoles de pensée exigent la séparation systématique des protéines (viande, oeufs, fromage, noix, graines) et des hydrates de carbone (pain, céréales, pommes de terre).

Or ce sont les hydrates de carbone qui, présents à un repas comportant des protéines, permettent leur assimilation adéquate.

Ce sont aussi les hydrates de carbone qui permettent le métabolisme normal des graisses. En l'absence d'hydrates de carbone, le corps doit transformer les protéines et les graisses en glucose, élément vital pour la cellule. Ces derniers sont alors inutilisables en tant que protéines et graisses par l'organisme qui très rapidement manifesterait des signes de déficiences: fonte musculaire, nervosité, frilosité, insomnie, boulimie, hypoglycémie avec troubles mentaux. La conversion des protéines et des graisses en glucose est laborieuse, inadéquate et entraîne la formation de corps toxiques intermédiaires.