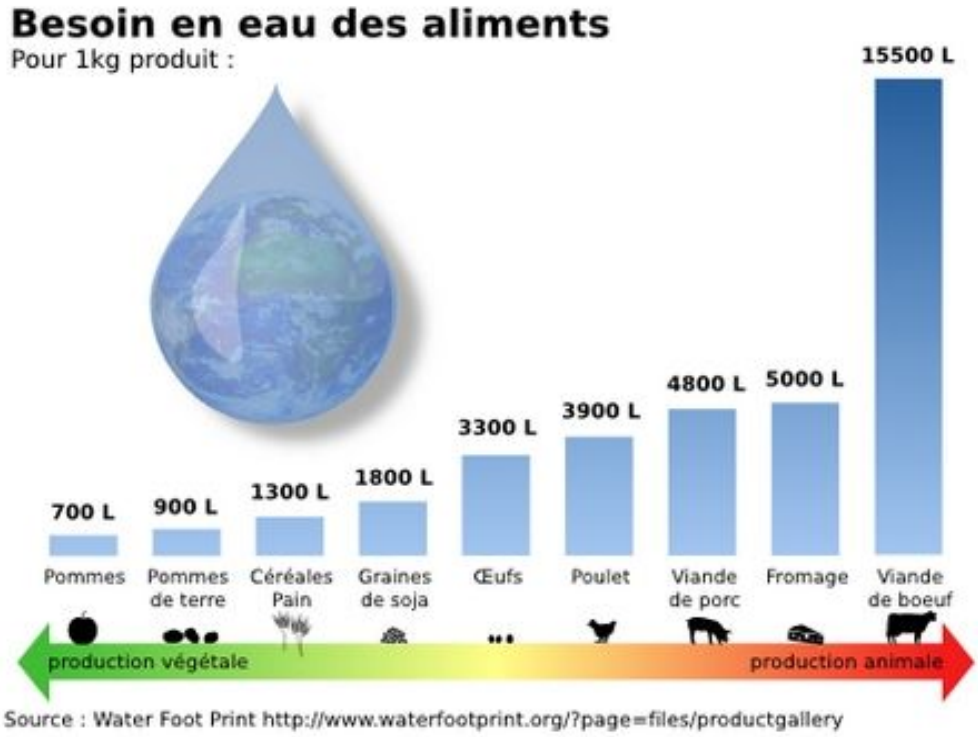
UN PETIT PLAIDOYER VEGE

Selon Jean Ziegler, la Terre a la capacité de nourrir 12 milliards d'individus, autrement dit, chaque enfant qui meurt de faim est assassiné.

Quel rapport avec le végétarisme, me direz-vous ? Le voilà : selon Dominique Glocheux, «si chaque européen diminuait de seulement 7% sa consommation de viande, l'économie en céréales [...] permettrait de nourrir les 50 millions de personnes qui meurent de faim chaque année dans le monde.»

SOCIO-ECOLOGIE

- Si la production céréalière mondiale servait uniquement à l'alimentation humaine, et non à l'alimentation du bétail, « la seule production céréalière aurait pu nourrir chaque habitant de notre planète avec 3000kcal par jour. »



- 45% de l'eau potable en Europe est destinée au bétail alors que la moitié de la population mondiale n'a pas accès à l'eau potable...

Premièrement donc, manger de la viande, c'est se servir une grosse part dans l'assiette mondiale...

Pour mieux comprendre, lisez un peu la suite :

- C'est assez simple : pour produire 1kg de protéines de viande de boeuf, il aura fallu 7kg de protéines végétales. Ben oui, il a fallu le nourrir, le boeuf ! En fait, sur une même surface agricole, on peut au choix obtenir 16kg de céréales, ou 1kg de viande de boeuf.

- Pour produire 1kg de boeuf, il aura aussi fallu 25kg de poisson, sous forme de farines, servant également à l'alimentation dudit boeuf ; c'est ainsi que le bétail américain consomme plus de poisson que tous les européens réunis.

Et si l'on a plus ou moins conscience des déchets que nous produisons après consommation, on a parfois un peu plus de mal à imaginer les conséquences de ce qui se passe en amont de notre assiette :

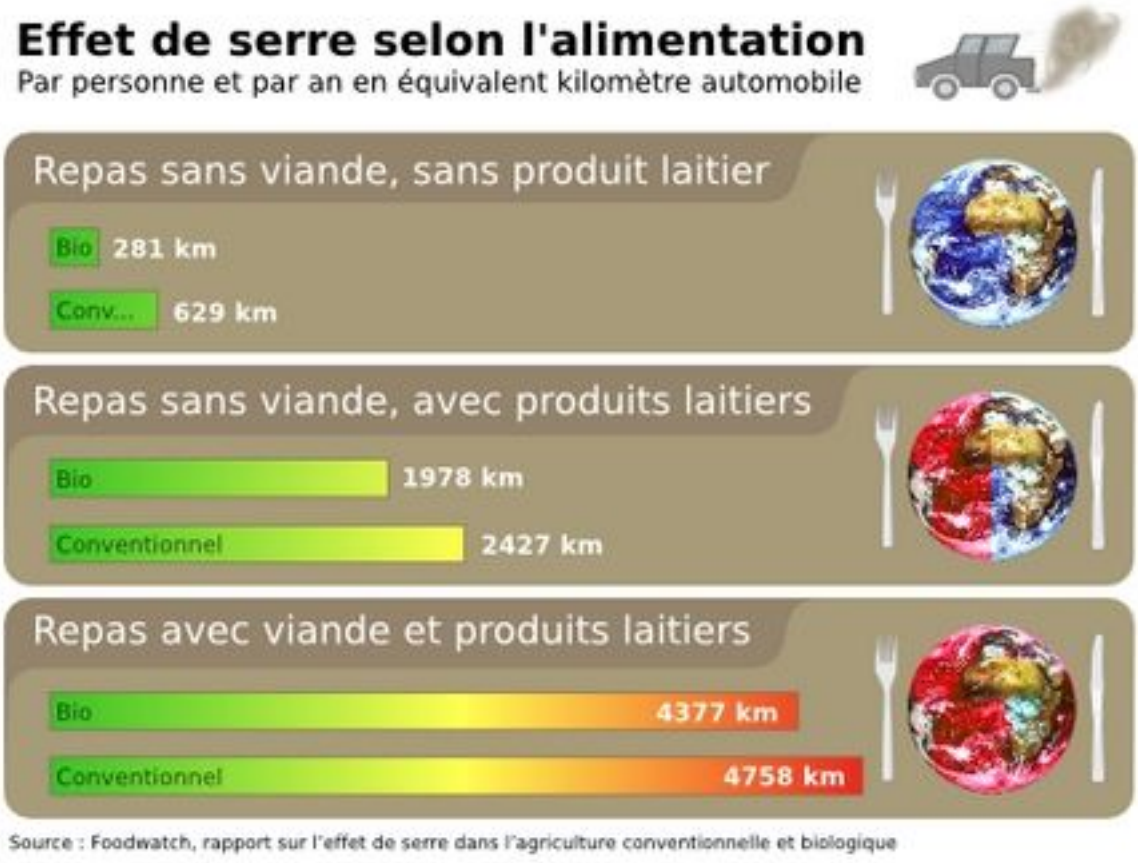
- 20% des émissions de gaz à effet de serre dans le monde proviennent de l'élevage de bétail, c'est plus que le secteur des transports. L'élevage est également une des principales causes de pollution de l'eau potable (nitrates, antibiotiques, etc).

Et là, vous l'aurez peut-être compris, adieu le mythe politiquement correct qui dit que pour être écolo, il faut prendre une douche plutôt qu'un bain ;) Certes, c'est toujours ça, mais c'est presque insignifiant quand on sait que :

produire 1 steak =
5000L d'eau

prendre 1 bain =
150L d'eau

Donc, deuxièmement, manger de la viande, c'est un gros gaspillage de ressources, et une grosse source de pollution.



Ce dernier diagramme est d'autant plus intéressant qu'on se rend compte que manger de la viande bio, c'est moins écologique que manger des légumes conventionnels...

Bref, pour résumer :

Illustration tirée du blog d'Insolente Veggie.

SANTE...

Albert Einstein lui-même a dit : « Rien ne peut être plus bénéfique à la santé humaine ni accroître les chances de survie de la vie sur la terre qu'une évolution vers un régime végétarien. »

Mais vous allez sûrement me rétorquer que l'humain est fait pour manger de la viande ! Si le terme « omnivore » véhicule l'idée que l'Homme est biologiquement construit pour manger de tout, il serait plus juste de dire que nous sommes « adaptivores » c'est à dire que nous nous accommodons de ce que nous trouvons dans notre milieu... Mais physiologiquement (si l'on étudie notre dentition, notre système digestif, etc) nous sommes frugivores : nous sommes faits

pour nous nourrir de fruits, légumes, graines et céréales !

Pour étayer cela, savez-vous par exemple que les carnivores ne développent pas d'athérosclérose, quelle que soit leur consommation de matières grasses ? Il est pratiquement impossible par exemple, d'induire une athérosclérose chez le chien, même si l'on rajoute 100g de cholestérol et 120g de beurre à sa ration de viande. (Notez que cette quantité de cholestérol représente environ 200 fois la quantité moyenne journalière absorbée par personne aux USA.)

On le sait aujourd'hui, 35 à 45% des cancers sont directement liés à l'alimentation. On sait aussi, qu'il y a 30% de cancers en moins chez les végétariens.

De nombreuses études - dont on entend peu parler à cause du lobby de la viande - démontrent que la consommation de viande est corrélée à une augmentation de toutes les maladies actuelles : hypertension, cholestérol, maladies cardio-vasculaires, AVC, diabète, cancers... Il serait marrant (enfin, façon de parler) de superposer une carte de la consommation de viande et une carte de l'incidence du cancer dans le monde. Plus un pays est développé, plus il consomme de la viande. (Manger de la viande à tous les repas, ou presque, c'est un phénomène très récent, en fait, demandez à vos parents et grands-parents.)

Evidemment, les nutritionnistes payés par l'agro-business vous rétorqueront toujours que vous risquez de graves carences, et que sans viande, point de ~~salut~~ protéines...

Les protéines... Parlons-en, des protéines !

Le corps a besoin de protéines pour fonctionner, on est d'accord. Une protéine est une chaîne d'acides aminés, dont certains sont dits « essentiels » car notre organisme ne peut pas les synthétiser tout seul. Tous les acides aminés sont présents dans les protéines, qu'elles soient d'origine animale ou végétale, mais ils ne le sont pas forcément dans les proportions optimales. Imaginons que nous ayons besoin euh, de 2 acides aminés A, 4 acides aminés B, 2 acides aminés C et 3 acides aminés D, soit 2A + 4B + 2C + 3D. Et bien, la viande, contrairement à ce que l'on peut penser, ne contiendra pas 2A + 4B + 2C + 3D. Elle va peut-être contenir 1A + 1B + 5C + 2D... C'est donc en faisant des associations d'aliments que le corps peut obtenir la bonne équation protéinée :

« Faisons maintenant un sort au mythe de la viande en tant qu'aliment protéiné par excellence. La viande est globalement déficitaire en méthionine (acide aminé essentiel) ; ainsi, pour couvrir le besoin optimal en méthionine, il faudrait par exemple consommer 500g de viande de boeuf par jour, ce qui apporterait malheureusement [trop de protéines, trop de cholestérol, trop d'acide urique]. On peut trouver ces protéines ailleurs, en particulier dans les légumineuses (21% de protéines, autant que dans la viande) mais sans les problèmes de surcharges ci-dessus. Il est vrai que les céréales sont globalement déficitaires en lysine (davantage présentes par contre dans les légumineuses), et les légumineuses en méthionine (davantage présentes dans les céréales) ; on comprend donc le principe consistant à associer céréales et légumineuses (ou oléagineux également déficitaires en méthionine). Les cultures traditionnelles ont intégré ça depuis longtemps en utilisant les associations : maïs + haricot (Amérique latine), riz + soja (Chine), riz + lentilles (Inde), blé + pois chiches (pourtour méditerranéen), millet + arachides (Afrique). »

Extrait de *Les végétariens, raisons et sentiments*, d'André Mery, à lire absolument pour plus d'infos, ainsi que l'excellent *Santé, mensonges et propagande* de Thierry Souccar et Isabelle Robard.

Enfin, deux petites informations supplémentaires :

- La concentration en résidus de pesticides est douze fois supérieure dans la viande que dans les fruits, légumes et céréales. (Principe de la chaîne alimentaire...)

- 10 ans après le scandale de la vache folle, on réintroduit petit à petit les farines animales dans l'alimentation du bétail... Je vous laisse y réfléchir...

LA QUESTION ANIMALE

95% des gens ne mangeraient pas de viande s'ils devaient tuer eux-même l'animal. Et vous ?

« Le temps viendra où les hommes, comme moi, regarderont le meurtre des animaux comme ils regardent le meurtre de leurs semblables. » Léonard de Vinci

Comme le disait le théologien Albert Schweitzer, « je suis vie qui veut vivre parmi d'autres vies qui veulent vivre [...] et en moi la volonté de vivre a pris conscience de l'existence des autres volontés de vivre. » Il nous appartient donc de les respecter.

Prenez le temps de regarder Gary Yourofsky, « le discours le plus important de votre vie »: