

I. INTRODUCTION

Pourquoi ce sujet ? Il me semblait intéressant de savoir que pensent les végétariens de nous, les omnivores et quels sont leurs arguments pour nous convaincre à un régime végétarien.

D'autre part c'est intéressant de connaître par quels arguments les végétariens ont convaincu tant de Français, peuple connu dans le monde comme gourmand.

Ce dossier contient des données concernant l'alimentation des Français, leur façon, de se nourrir et, bien sûr les avantages d'une alimentation végétarienne. Il y a plusieurs catégories de végétariens et aussi des semi-végétariens qui consomment une gamme limitée d'aliments et peu succédanés de la viande.

Les végétariens nous donneront leurs arguments, qui sont assez nombreux : d'ordre éthique, écologique et humanitaire. Mais l'argument le plus convaincant c'est celui de la santé.

Le végétarisme a diminué les risques d'hypertension de maladies cardiovasculaires, de diabète etc.

De plus en plus des Français se déclarent maintenant végétariens en reconnaissant les effets bénéfiques du végétarisme.

Les végétariens sont plus actifs, conservent un poids santé, s'abstiennent de tabac, des boissons alcoolisées, des drogues, autant d'effets bénéfiques sur la santé.

En général tout le monde est d'accord que l'alimentation est déterminante dans certaines maladies. Les recherches ont montré que l'homme peut rester en pleine forme un an ou plus avec une alimentation de pommes de terre et de graisse, et six mois ou plus avec une alimentation d'orge et de graisse.

Beaucoup de Français sont convaincu que l'alimentation végétarienne garde leur santé.

II LES FRANÇAIS ET LA CUISINE

II.1.L'alimentation des Français.

La cuisine est, pour la grande majorité des Français, une forme de raffinement. La gastronomie française considérée comme une science ou un art par ses adeptes, a conquis, grâce à des maîtres comme Beauvillier Carême, Escoffier, une renommée mondiale.

La part du budget consacrée à la nourriture est en baisse régulière depuis plus de 30 ans. Cela ne signifie pas que les dépenses d'alimentation ont diminué en valeur absolue.

67% des Français déjeunent chez eux en semaine en général, 30% sur leur lieu de travail et 3% ne déjeunent pas.

Le temps moyen consacré aux repas est de 17 minutes pour le petit déjeuner, 33 minutes pour le déjeuner et 38 minutes pour le dîner.

50% estiment avoir un appétit moyen, 19% un gros appétit, 10% un petit appétit, 21% un appétit variable.

26% évitent en général les repas trop copieux, 22% font systématiquement attention à ce qu'ils mangent, 22% se permettent quelques excès mais compensent par

la suite, 22% font des repas importants sans se restreindre, 10% mangent peu habituellement.

Un pourcentage de 79% accordent à l'alimentation une place importante, 21% non, 80% estiment que leur alimentation est harmonieuse, 20% non et 46% ont changé leurs habitudes alimentaires au cours de cinq dernières années, 54% non.

C'est pourquoi le budget consacré à la nourriture est en baisse chez les Français.

II. 2. La façon de se nourrir.

Les Français mangent moins à chaque repas, mais plus souvent dans la journée. Ils tendent à se limiter à un plat principal éventuellement complété d'un fromage ou d'un dessert.

23% des Français déjeunent le plus souvent hors de leur domicile. Le nombre moyen de repas pris à l'extérieur, à midi et le soir est passé de 2 à presque 3 par personne et par semaine.

Le repas de midi obéit aux mêmes contraintes de temps, mais il est plus consistant.

61% des Français disent préférer, lorsqu'ils ont le temps, un repas complet : plat, fromage, dessert (10 % seulement préfèrent une assiette de fromage ou de salade, 9 % un plat unique de type choucroute ou couscous, 8% un plateau télévision, 3% un plat cuisiné surgelé.)

Les ouvriers et les paysans consomment davantage certains aliments d'image populaire (pain, pomme de terre, pâtes, vin ordinaire, etc) tandis que les produits "de luxe" (crustacés, pâtisserie, confiserie, vins, plats préparés, produits surgelés) restent principalement consommés par les catégories les plus aisées.

Le ketchup, les céréales du petit déjeuner, l'eau minérale, le vin ou la bière sont des produits dont la consommation dépasse largement les frontières d'origine.

En vingt ans, les Français ont progressivement délaissé les produits énergétiques de base (pain, pomme de terre, sucre, graisse) au profit de produits plus élaborés, mieux équilibrés sur le plan diététique et nécessitant moins de préparation.

II.3. La consommation.

Une chose intéressante c'est que les Français préfèrent la cuisine française aux cuisines étrangères.

La consommation de produits laitiers a fortement augmenté (en particulier les yaourts) les fromages, des laits liquides et de nouveaux produits comme les yaourts vitaminés "bio". La consommation de poisson frais s'est substituée progressivement à celle des conserves.

La consommation de vin a diminué de moitié en trente ans : 65 litres par personne et par an en 1993 contre 172 litres en 1963.

II.4. Les Français préfèrent les légumes frais.

D'après les statistiques contenues dans l'annexe Nr 1. on peut observer l'évolution des quantités consommées par personne et par an (en Kg), on peut observer la préférence des Français pour les légumes. Les Français préfèrent les

légumes frais et puis les pommes de terre, le pain et les légumes surgelés. On peut observer aussi la différence des quantités entre l'année 1970 et 1991.

C'est – à – dire les Français ont une alimentation surtout végétarienne.

II.5. Avantages du régime végétarien.

De plus en plus de Français se déclarent maintenant végétariens. Parmi les végétariens déclarés certains s'en tiennent uniquement aux aliments d'origine végétale alors que plusieurs n'hésitent pas à manger de la viande occasionnellement.

Des nombreuses recherches scientifiques semblent démontrer que le végétarisme est bénéfique pour la santé.

Les preuves établissent la diminution du taux de mortalité et de maladies chroniques, la constipation, l'obésité et le cancer. Le végétarisme a diminué les risques d'hypertension, de maladies cardio-vasculaires, de diabète. Les statistiques scientifiques mettent en évidence les liens entre le végétarisme et la réduction des risques de cancer du sein et de côlon, d'ostéoporose et de lithiases rénales.

Les végétariens sont plus actifs, conservent un poids santé, s'abstiennent du tabac, des drogues illicites et boissons alcoolisées. Ce sont des facteurs associés ayant des effets bénéfiques sur la santé.

La plupart des effets bénéfiques du végétarisme n'ont donc pu être reliés à un seul facteur, diététique ou autre.

III. LE VÉGÉTARISME – UNE OPTION

III.1 Catégories de végétariens.

Il y a trois catégories de végétariens

- a) Les lacto-ovo végétariens (LOV)
- b) Les semi- végétariens (SV)
- c) Les végétariens (V)

a) Les lacto-ovo végétariens consomment des aliments végétaux et des oeufs et du lait aussi;

b) Les semi- végétariens consomment une gamme limitée d'aliments, peu de succédanés de la viande et beaucoup de boissons gazeuses et d'autres aliments;

c) Enfin les végétariens qui ont une alimentation exclusivement végétarienne.

On a constaté un apport insuffisant en énergie, protéines, calcium, fer, zinc, etc.

Selon les études faites par L'institution National de Nutrition 15% des lacto-ovo végétariens et 27% des semi- végétariens accusaient des apports protéiques inférieurs aux deux – tiers de l'apport nutritionnel recommandé, contre 10% chez les omnivores.

L'élimination des produits carnés doit s'accompagner d'un régime bien planifié et diversifié mettant l'accent sur les produits laitiers faibles en matière grasse, les produits céréaliers, les céréales enrichies, les légumineuses ainsi que les fruits et les légumes, en vue d'assurer un apport énergétique et nutritionnel adéquat et de faciliter l'assimilation de certains nutriments.

Il est vital d'assimiler les besoins énergétiques. En deçà de 1800 Kcal / jour, le régime peut difficilement fournir les nutriments essentiels comme le zinc, le fer, le calcium. Un régime renfermant un niveau suffisamment d'énergie procure généralement aux végétariens les protéines requises.

III. 2. Comment passer à une alimentation saine

Pour la plupart des gens, il faut y aller progressivement. Par contre, ça peut aussi se faire rapidement. En trois mois, on peut passer d'une alimentation carnée à une alimentation végétarienne. Ensuite, il faut trouver les moyens pour les graisses et les produits nocifs de l'alimentation. Le mieux est d'essayer de changer une habitude à la fois. Par exemple remplacer les céréales françaises sucrées et beurrées par un déjeuner sain.

Voilà les déclarations d'une végétarienne qui nous offre quelques menus :

“Un déjeuner simple et nutritif : des flocons d'avoine avec de la cannelle. Je prends des flocons intacts que je laisse tremper durant la nuit. Le lendemain matin, ils ne nécessitent qu'une cuisson de 5 minutes maximum. Ce déjeuner ne contient aucun gras et que du sucre naturel, si vous y mettez des fruits. Depuis quelques temps, je prends aussi du yogourt. Selon mes informations, une portion (3/4 de tasse) de yogourt par jour contient assez de calcium pour combler mes besoins quotidiens.

Il faut faire attention de ne pas prendre trop de fruits. Ils contiennent du sucre et même s'il est naturel, trop de sucre peut être nocif. J'ai remplacé une partie de ma consommation en jus de légumes est maintenant plus élevée que ma consommation de fruits”.

III.3. Les arguments des végétariens

Il y a plusieurs bonnes raisons pour éviter de manger des produits dérivés des animaux. Premièrement c'est une raison de santé.

III.3.a. La santé

De nombreuses études démontrent que le régime essentiellement carné favorise l'obésité, les maladies cardiovasculaires, certains cancers, d'autres maladies.

De plus, les produits animaux sont impliqués dans la quasi – totalité des cas d'intoxication alimentaire. Les médicaments donnés aux animaux, ainsi que les maladies, peuvent se retrouver dans les produits animaux.

Pour les maladies on peut espérer que la barrière des espèces nous protège mais il arrive que cette barrière soit franchie.

Un autre point important est que les humains ont un système digestif d'herbivore. Les intestins des carnivores sont beaucoup plus courts que ceux des herbivores. Ceci afin de rejeter rapidement les déchets issus de leur alimentation carnée. L'être humain a des intestins très longs, il est donc bâti comme herbivore. Cela n'empêche pas qu'il puisse manger à l'occasion de la viande.

Il faut voir cela comme une adaptation de nos ancêtres à des conditions d'environnement difficiles plutôt que comme la preuve que les humains sont

carnivores. Pour arriver à survivre à une pénurie de nourriture végétale, nos ancêtres ont pu temporairement passer à une alimentation carnée.

III.3.b.L'argument éthique.

Pourquoi faire souffrir inutilement des animaux? Il est possible d'avoir une alimentation complète sans ingérer des produits animaliers. Les plantes ne sont pas dotées de quelque chose ressemblant à un système nerveux, elles ne souffrent pas.

III.3.c.L'argument écologique.

La production du bétail demande beaucoup plus d'énergie que la production d'aliments végétaux. Elle est aussi plus polluante.

III.3.d.Les arguments humanitaires.

Dans le tiers-monde le gens crèvent de faim alors que des champs entiers sont détournés de la production d'aliments destinés à la consommation locale pour être utilisés pour produire de la nourriture aux bestiaux. Ces animaux sont consommés par les habitants des pays riches alors que la population des pays du tiers – monde souffre de famine.

Si on arrêta de détourner la production agricole de cette façon, on réduirait considérablement la famine dans le monde.

III.4. Le végétarisme et les maladies.

III.4.a. Le cancer.

Les taux de mortalité reliés à toutes les formes de cancer semble plus faible chez les végétariens que chez les non – végétariens.

De nombreuses recherches démontrent qu'une consommation abondante de fruits, de légumes et de fibres accompagnée d'une réduction de l'apport énergétique et des matières grasses diminue les risques de nombreux cancers. Le soja pourrait également y jouer un rôle.

III.4.b.Les maladies cardio-vasculaires.

Le régime végétarien semble favoriser la santé cardiaque et une pression artérielle inférieure. On observe des taux de cholestérol total et de lipoprotéines de faible densité plus faibles chez les végétariens, ainsi qu'une agrégation plaquettaire et une coagulation sanguine diminuée. Cela peut résulter d'une alimentation plus faible en matières grasses et en gros saturés et plus riche en fibres solubles. Une consommation

abondante de phytostérols, de soja ou de vitamines antioxydantes comme la vitamin C ou E puit aussi jouer un rôle.

Une étude récente n'a démontré aucune différence significative dans les taux de cholestérol total et de triglycérides entre deux groupes de végétariens et non – végétariens.

Les dernières études mettent en évidence que l'usage du tabac, la consommation, d'alcool, de caféine, le niveau de stress sont des facteurs qui peuvent avoir affecté d'avantage les lipides sanguins que les facteurs diététiques.

III.4.c.Le diabète et l'obésité.

On observe moins d'obésité et une amélioration de la tolérance au glucose chez les végétariens. Le végétarisme peut aider à stabiliser le diabète non insulino – dépendant en améliorant la sensibilité à l'insuline et en aidant au contrôle du poids et de la glycémie.

III. 5. Les risques du végétarisme

a. Les risques pour les adolescentes

Plus de 80% de adolescentes de toutes catégories accusent des apports énergétiques inférieurs à la moyenn, ce qui rend plus difficile un apport nutritionnel adéquant, surtout ches les végétariens.

Prés de 20% des adolescentes accusent des carences de calcium. Un pourcentage important (26% des LOV, 47% de SV, et 24% de OM) accuse des apports inadéquat en fer et une forte proportion (surtout chez les LOV et SV) présente également un risque d'apport inadéquat en zinc.

L'élimination de produits carnés doit s'accompagner d'un régime bien planifié et divesifié

b. La carence de vitamine B12 chez le nouveau né de mère végétarienne.

La vitamine B12 existe sous plusieurs formes moléculaires. Pour former la vitamine B12 l'organisme a besoin de cobalamine qui est absente du régime végétal. Les coquillages en contiennent des quantités notables et le lait de vache.

Chez les femmes enceintes le taux de vitamine B12 diminue au cours de la grossesse. Dans le lait de femme, la B12 est essentielle pour le petit enfant.

Chez les enfants des mères végétariennes la carence en vitamine B12 ne se manifeste pas cliniquement avant les trois à quatres premières mois de vie.

À la naissance la vitamine B12 est dans les limites normales mais leurs stocks sont insuffisants.

Les carences profondes en vitamine B12 conduisent l'enfant vers l'anémie, l'arrêt du développement psychomoteur, une létargie et irritabilité, le développement staturo – pondéral se ralentit et s'arrête.

Ces manifestations chez les enfants sont beaucoup plus fréquentes chez les enfants des mères végétariennes

IV. CONCLUSIONS

En étudiant attentivement la liste des aliments consommés par les Français, leurs préférences pour les légumes spécialement, on peut dire que, de nos jours, les Français sont en général des sémi – végétariens (SV).

Aujourd’hui les Français sont unanimement d’accord qu’un régime végétarien est un régime plus sain que le régime ordinaire.

En vingt ans, les Français ont progressivement délaissé les produits énergétiques de base (pain, pomme de terre, sucre, graisse) au profit de produits plus élaborés, mieux équilibrés sur le plan diététique et nécessitant moins de préparation.

Les résultats intenses dans ce domaine nous ont convaincu que la suralimentation, conséquence de plats de viande savoureux, est la plus commune des causes de maladies.

Le cancer, les maladies cardio – vasculaires et d’autres maladies peuvent être prévenus et même traités par un régime végétarien. Il résulte, qu’un régime carné semble être éventuellement nocif.

Il y a donc des bonnes raisons de croire qu'un régime composé principalement de viande et de pain blanc est loin d'être un régime sain.

D'autre part, les recherches de la médecine moderne française ont découvert les influences du végétarisme sur la santé des végétariens. C'est surprenant de découvrir que les influences ne sont pas seulement positives mais qu'il y a aussi les conséquences négatives dont les végétariens doivent tenir compte.

On constate aussi que les Français non- végétariens ont une alimentation assez équilibré.

Bibliographie

LIVRES

1. CHERON G. ,GIROT R, ZITTOURN J., "Anémie mégaloblastique révére chez un enfant de six mois allaité par une mère végétarienne", Arch Fr.Pediatr, 1989
2. LACROIX J, MARCHER MA, BADOUAL J, HUAULT G. "Complications d'une diète végétarienne chez une enfant nourrie au sein", Arch Fr.Pediatr 1981
3. MONNERIE, ANNIE , "La France aux cent visages", Editions Hartier / Didier-Paris 1996
4. MERMET, GÉRARD – "Francoscopie", Editions Larousse-Paris 1995
5. MICHARD, GUY, KIMMEL, ALLAIN, - "Le nouveau guide France", editions Hadete-Paris 1995
6. MONFORT – GOURAUD M, BONGIORNO A, LE GALL MA, BADOUAL J, - "Anémie mégaloblastique sévère chez un enfant allaité par une mère végétarienne" , Ann Pediatr 1993
7. VASSAL JEAN- "Le Nouveau sans frontières", Edition CLE International – Paris 1994

ARTICLES

8. "Cuisinez futé !", SANTÉ, N^O- 232, avril, 1995
9. "Vrai ou faux", SANTÉ, N^O- 232, avril, 1995
10. "Faut il manger bio", SCIENCE & VIE, N^O- 972 sept. 1998
11. "Allez les verts", OFFICIEL, N^O- 815, mai 1997
12. EUROPEAN VEGETARIAN UNION –<http://www.ivu.org/evu>