

Le végétarisme

Faut-il bannir la viande pour jouir d'une meilleure santé? Une végétalienne pure et dure et une omnivore enthousiaste donnent leur avis.



POUR

Après avoir été omnivore pendant 34 ans, je suis devenue végétalienne. À bientôt 40 ans, j'ai la santé d'une personne de 25 ans. Mais si je défends cette alimentation, c'est aussi pour des raisons éthiques et environnementales.

ÉLISE DESAULNIERS, AUTEURE D'ESSAIS SUR LA NUTRITION

Tout le monde s'entend pour dire qu'il faut réduire la quantité de protéines animales de notre menu. On le fait pour notre santé, mais aussi pour la survie de la planète et par compassion pour les animaux. Il n'y a jamais eu autant de bêtes élevées dans des conditions horribles et tuées pour nous nourrir, alors que l'ONU nous demande de diminuer d'au moins 50 % notre consommation de viande pour freiner le réchauffement climatique.

De plus, les associations de diététistes canadiennes et américaines, s'appuyant sur plus de 200 études, affirment qu'une alimentation végé convient à toutes les étapes de notre vie et joue un rôle bénéfique dans la prévention et le traitement de certaines maladies. Des enquêtes récentes montrent que les végétariens sont en meilleure santé que les omnivores: leur tension artérielle est moins élevée, et ils courent moins de risques de souffrir d'obésité, de maladies cardiaques, de cancer et de diabète.

Plutôt que de se demander si un régime végé est bon pour nous ou non, on devrait s'inquiéter des risques associés au maintien d'une alimentation riche en protéines animales.

Cela dit, une personne végétarienne ou végétalienne qui s'empiffrerait de pommes ne serait probablement pas en meilleure santé qu'un omnivore qui se goinfrerait de viande rouge.

L'alimentation végé est accessible, agréable, adaptée à notre mode de vie et surtout pas compliquée, mais il faut s'assurer qu'elle est équilibrée et diversifiée, et qu'elle contient beaucoup de légumes verts, des grains entiers et des suppléments de B₁₂, le seul nutriment qu'on ne trouve pas dans les végétaux.

*Après avoir étudié en science politique, Élise Desaulniers a travaillé dans le domaine de la recherche et du marketing. Elle a publié les essais *Je mange avec ma tête - Les conséquences de nos choix alimentaires* (Stanké, 2011) et *Vache à lait - Dix mythes de l'industrie laitière* (Stanké, 2013). Elle est aujourd'hui consultante et conférencière.*



CONTRE

L'alimentation paléolithique évoque pour certains l'image de carnivores attablés devant un gros steak. Mon assiette contient plutôt beaucoup de légumes, de bons gras et une portion de viande, d'œufs, de volaille ou de poisson d'à peu près la grosseur de la paume de ma main!

AGLAÉE JACOB, DIÉTÉTISTE-NUTRITIONNISTE

J'ai été végétarienne pendant trois ans, pour des raisons de mieux-être, d'éthique et d'environnement. Puis, quand j'ai vu ma santé décliner, j'ai opté pour une alimentation paléo. Désormais, mon menu inclut de la viande de pâturage, des œufs et de la volaille de poules élevées en liberté, du poisson sauvage, ainsi que des fruits, des légumes et des noix. J'ai éliminé les produits céréaliers, les légumineuses (arachides, soya, haricots, lentilles), le sucre, les produits laitiers, bref, tout aliment transformé. Chaque bouchée que j'avale me donne le maximum de nutriments; certains d'entre eux, comme la B₁₂, la K₂ et la coenzyme Q10, se trouvent en quantité optimale, et sous une forme plus biodisponible, dans les produits d'origine animale.

Mon alimentation comporte de la viande, certes, mais je n'ai pas l'impression qu'elle a un impact négatif sur l'environnement. Je fréquente les marchés fermiers, je contacte les agriculteurs de ma région pour obtenir des pièces de viande; je sais donc d'où proviennent les aliments qui se retrouvent sur ma table et quels agriculteurs élèvent leurs vaches de façon respectueuse.

Que la viande rouge ou les gras saturés puissent avoir des effets néfastes sur la santé, causer certains cancers... aucune étude ne le prouve. Par contre, certaines études démontrent que manger une quantité modérée de viande dans le cadre d'une alimentation équilibrée n'est pas vraiment problématique pour la santé.

En ce moment, je suis enceinte et au meilleur de ma forme. J'ai l'intention d'élever mon enfant à la mode paléo. Mais s'il veut plus tard essayer le végétarisme, je ne tenterai pas de l'en dissuader, car je crois que la meilleure façon de savoir si un type d'alimentation nous convient, c'est de l'essayer.

Aglaée Jacob a un baccalauréat et une maîtrise en nutrition de l'Université Laval. Elle vit aujourd'hui en Ontario, où elle écrit des livres sur la santé digestive, étudie en médecine naturopathique et gère son site radicatamedicine.com.