

# 8 MENSONGES SUR LA NUTRITION



# 8 MENSONGES SUR LA NUTRITION

**MENSONGE N°1 : CEUX QUI NE MANGENT PAS DE VIANDE SOUFFRENT DE CARENCE EN PROTEINES !**

**FAUX !** Les protéines essentielles à l'édification des cellules sont contenues en quantité suffisante dans les légumes et les céréales, et tout spécialement dans les haricots, les pois, les lentilles et les noix. Par une alimentation variée non carnée, il est donc possible de fournir au corps tous les acides aminés essentiels servant à la formation des protéines - les graines de soja et les avocats contenant même la palette intégrale de ces huit acides aminés. Il est grotesque de jouer sur la peur du manque de protéines, un Européen moyen consommant en moyenne plus du double de protéines dont son corps a besoin. A la longue, cet excédent entraîne d'ailleurs le dépôt des protéines animales dans les vaisseaux sanguins et dans les tissus, ce qui bloque l'acheminement des substances vitales dans les organes, les muscles et les os.

La surconsommation de protéines animales induit de nombreuses maladies.

« JE SUIS VEGETARIEN ET ANTIALCOOLIQUE CAR JE PEUX FAIRE UN BIEN MEILLEUR USAGE DE MON CERVEAU. », *Thomas Edison*, inventeur de l'ampoule électrique et du cinéma

**MENSONGES N°2 : CEUX QUI NE MANGENT PAS DE VIANDE SOUFFRENT DE CARENCE EN FER !**

**FAUX !** L'oligo-élément fer ne se trouve pas uniquement dans la viande mais également dans de nombreux aliments végétaux. Le chou blanc, les céréales complètes, les graines de tournesol, les betteraves rouges, le millet, les lentilles, les pois, les graines de soja, le germe de blé, le pourpier, le sésame et le topinambour sont particulièrement riches en fer. En outre, la vitamine C - à consommer par exemple sous forme d'un verre de jus de fruit ou de citron, ou encore de persil saupoudré sur la salade - augmente l'assimilation du fer contenu dans les aliments. Le thé noir et le café par contre, diminuent l'assimilation du fer par l'organisme de 40 à 50%.

**MENSONGES N°3 : CEUX QUI NE MANGENT PAS DE VIANDE SOUFFRENT DE CARENCE EN VITAMINES B12 !**

**FAUX !** Cet argument est sans cesse remis sur le tapis par le front des mangeurs de viande. Le fait est que les végétariens sont en moyenne bien mieux pourvus en éléments essentiels et en vitamines - tel que vitamine B1, acide folique, vitamine E, magnésium, potassium ou manganèse - que le reste de la population. L'apport en vitamine B12, qualifiée souvent de « vitamine critique pour les végétariens », ne pose absolument aucun problème en cas de régime lacto-végétal (régime sans viande mais avec produits laitiers). Quand aux végétaliens purs, ils doivent entretenir de temps à autre leur taux de vitamine B12 en consommant des légumes lacto-fermentés\*, de la choucroute, de la bière de froment ou des compléments alimentaires.

\*la fermentation des légumes produit de l'acide lactique.

« JE SUIS VEGETARIEN DEPUIS 12 ANS. DURANT TOUT CE TEMPS, JE N'AI JAMAIS ETE SERIEUSEMENT MALADE. LA NOURRITURE VEGETARIENNE RENFORCE LE SYSTEME IMMUNITAIRE. JE CROIS QUE LA VIANDE REND MALADE. » *Bryan Adams*, chanteur, compositeur.

# 8 MENSONGES SUR LA NUTRITION

## **MENSONGE N°4 : LES VEGETARIENS SOUFFRENT D'UN MANQUE DE CALCIUM**

**FAUX !** Le calcium est un élément essentiel dans la formation des os. On trouve du calcium dans le sésame, les noix ; le chou frisé, le persil, les épinards, les graines de soja, le chou de Milan, le panais, le poireau et dans bien d'autres légumes et céréales. Concernant le calcium contenu dans le pain, il est important de savoir ceci : le grain de céréale contient en effet du calcium mais aussi de l'acide phytique qui est une forme emmagasinée de phosphore. Or, la combinaison calcium / acide phytique empêche l'assimilation du calcium par le corps. Seule la fabrication traditionnelle du levain échelonnée sur 24 heures, comme elle fût pratiquée pendant des siècles, est susceptible de dissocier cette combinaison. La fabrication du levain tel que pratiquée dans les boulangeries modernes à l'aide d'adjuvants qui accélèrent le processus et qui réduisent le temps de fermentation, ne permet pas cette dissociation. Ce qui veut dire que l'on a beau absorber autant de pain que l'on veut, cela n'augmente aucunement la quantité de calcium dans le corps. Par contre, le pain au levain fabriqué à l'ancienne, en 24 heures, permet une assimilation optimale du calcium par l'organisme ;

## **MENSONGES N°5 : NE PAS MANGER DE VIANDE SIGNIFIE NE MANGER QUE DES GRAINES !**

**FAUX !** Manger « végétarien » ce n'est pas manger uniquement des graines et de la verdure comme en témoigne le nombre croissants de restaurants gastronomiques qui offrent désormais des plats végétariens. De plus, pour s'en convaincre, on peut aussi consulter les innombrables livres de cuisine offrant une large palette de succulentes recettes végétariennes. En réalité, c'est l'assaisonnement qui donne l'essentiel du goût à un plat ! qui a déjà goûté de la viande crue non assaisonnée sait pertinemment que cela n'a aucun goût. Le fumet que la plupart des hommes apprécient dans la viande résulte pour l'essentiel d'un bon assaisonnement. Les préparations nécessaires pour paner un morceau de viande, l'assaisonner et le faire griller peuvent aussi bien s'appliquer à une tranche d'aubergine ou de céleri. Cela leur procure un goût de rôti tout aussi épicé, un fumet qui est un véritable délice et pour lequel aucun animal ne doit perdre la vie.

« QU'Y A-T-IL DE PLUS REPOUSSANT QUE DE SE NOURRIR CONTINUELLEMENT DE CHAIR DE CADAVRES ? »  
**Voltaire** (1694-1778)

## **MENSONGE N°6 : LES FEMMES ENCEINTES DOIVENT MANGER DE LA VIANDE POUR LE PAS NUIRE AU FŒTUS QU'ELLES PORTENT EN ELLES**

**FAUX !** Durant la grossesse, une nourriture lacto-(ovo) végétarienne comprenant outre les aliments végétaux, des produits laitiers et des œufs, couvre tous les besoins nutritionnels nécessaires. On peut même dire que les femmes enceintes qui suivent un régime végétarien sont mieux pourvues en substances nutritives essentielles que les non-végétariennes. En cas d'alimentation végétalienne (sans lait et sans œufs) pendant une grossesse, on doit tout spécialement veiller à recevoir un apport suffisant en protéines, calcium, fer, zinc, vitamines B2 et B12 par une alimentation variée. Le cas échéant consulter son médecin traitant qui prescrira des compléments vitaminés ou minéraux.

# 8 MENSONGES SUR LA NUTRITION

**MENSONGES N°7** : LES BEBES ET LES ENFANTS ONT BESOIN D'UNE ALIMENTATION CARNEE POUR LEUR DEVELOPPEMENT

**FAUX !** Les analyses ont montré que le lait maternel des végétariennes est meilleur pour le nourrisson car moins contaminé par la pollution et plus riche en acides gras insaturés. Par contre, aucune étude scientifique n'a démontré qu'une alimentation sans viande et de haute valeur nutritive occasionnait chez le nourrisson des troubles carenciels tel qu'un manque de fer par exemple. Chez les nourrissons de 6 à 11 mois, on recommande environ 8 mg de fer par jour. Un régime conseillé par un pédiatre, avec 25 g de viande de bœuf maigre par semaine, n'apporte que 0,65 mg de fer alors qu'une portion de flocons d'avoine de 100 g contient 3,6 mg de fer, 100 g de riz complet contiennent 2,6 mg de fer et un bulbe de fenouil renferme environ 2,5 mg de fer.

Chez les enfants, l'amour pour les animaux et la crainte de la mort sont innés. Qui voudrait leur inculquer l'indifférence face à la souffrance et à la mort d'autrui ? C'est pourtant ce que l'on fait en donnant de la viande aux enfants puisqu'on leur apprend ainsi à effectuer des différences face à la vie : il y a ceux qui méritent de vivre et ceux qui ne le méritent pas. Dans le même temps où l'on apprend aux enfants à respecter et à aimer les chiens et les chats, on leur apprend également à considérer comme normal d'élever les petits cochons et les petits faons pour en dévorer la chair.

**MENSONGES N°8** : MANGER DE LA VIANDE, C'EST NECESSAIRE A LA VIE !

**FAUX !** LA CONSOMMATION DE VIANDE TUE. ELLE AFFAME LE TIERS-MONDE !

« LA OU LES ESPACES AGRICOLES ACTUELLEMENT UTILISES A DES FINS D'ELEVAGE NOURRISSENT DIS PERSONNES, ON POURRAIT NOURRIR ET MAINTENIR EN VIE CENT ÊTRES HUMAINS SI ON Y PRATIQUAIT LA CULTURE DE MILLET, DES POIS, DES LENTILLES ET DE L'ORGE. »

**Alexander von Humboldt** (1769-1859), voyageur, naturaliste et géographe, créateur de la climatologie et de l'océanographie

- Gaspillage des sols cultivables : sans la production de viande, nous n'aurions besoin que du quart environ des terres actuellement cultivées. Sur un hectare de terre sur lequel l'on produit 50 kg de viande de bœuf, on pourrait aussi produire 4 tonnes de pommes, 8 tonnes de pommes de terre, 10 tonnes de tomates et 12 tonnes de céleri.
- Gaspillage des céréales : la moitié de la récolte céréalière mondiale sert aujourd'hui à engraisser les animaux. Dans les pays industriels, la proportion des céréales utilisées pour nourrir les animaux d'élevage s'élève même à plus des deux tiers. 60% des importations de produits de fourrage proviennent des pays en voie de développement. Dans ces pays, 40 000 enfants meurent de faim chaque jour. 1,3 milliards d'êtres humains souffrent de mal nutrition. Chaque année, 50 millions d'êtres humains meurent de faim chaque année ou de maladies engendrées par la faim. Pourtant, sur terre, personne ne devrait mourir de faim : on pourrait nourrir 100 millions d'hommes supplémentaires en réduisant seulement de 10% la consommation de viande dans les pays industrialisés.

« RIEN NE FERA PLUS POUR ACCROÎTRE LES CHANCES DE SURVIE SUR LA TERRE QUE L'ADOPTION DE L'ALIMENTATION VEGETARIENNE. » **Albert Einstein**

Pour d'autres informations sur le thème, commandez les brochures gratuites  
« Les animaux implorent grâce. Le prophète accuse ! » et  
« Le massacre des animaux est la mort de l'homme »  
ainsi qu'une documentation sur le livre de cuisine des amis des animaux  
auprès de

LA PAROLE BP 326-08 75365 Paris Cedex 08  
ou de VITA VERA oberebenestr. 67 CH-5620 Bremgarten

Responsable de publication : Mr Alain Reyt 21 bis rue du Simplon – Case n°106 – 75018 Paris

