

L'alimentation végétale est saine, voilà pourquoi



[1]

Les arguments écologiques et éthiques en faveur de l'alimentation végétane sont clairs et percutants : moins nous mangeons de produits d'origine animale, plus l'environnement et les animaux se portent bien. Quand le débat porte sur les conséquences d'une alimentation purement végétale sur la santé, les choses sont moins tranchées. Cela dit, les spécialistes de l'alimentation s'accordent au moins sur un point : nous consommons trop de produits animaux et pas assez d'aliments d'origine végétale.

Sommes-nous vraiment en bonne santé ?

Où placer les limites et quelles sont les effets des produits d'origine animale ? Dressons la liste des principaux problèmes de santé de notre époque :

- **Obésité morbide (adipose)**
Actuellement, près de la moitié de la population germanophone doit être considérée comme étant en surpoids (IMC supérieur à 25).[1](#)
- **Maladies cardio-vasculaires**
En Allemagne, les maladies cardio-vasculaires sont la principale cause de mortalité (40 % des décès), comme c'est le cas dans tous les pays industrialisés.
- **Impuissance**
En Europe, 14 à 19 % des hommes souffrent d'impuissance et un couple sur dix n'a pas d'enfant pour des raisons d'infertilité.[3](#)
- **Cancer**
Des estimations prudentes indiquent qu'environ 30 % des cancers seraient dus à une mauvaise alimentation. C'est-à-dire autant que le tabagisme.
- **Diabète sucré**
L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) estime qu'une personne sur dix souffre de diabète du type 2 dans le monde.[4](#) Tendence en hausse.

Il paraît évident que le régime alimentaire de l'infime minorité végétane ne peut être rendu responsable de ces

maladies chroniques. C'est plutôt l'alimentation traditionnelle à base de viande et de produits laitiers du reste de la population qui est à mettre en cause. Même si le véganisme ne permet pas de guérir toutes les maladies, il tient néanmoins un rôle décisif dans la prévention et comme facilitateur de la guérison. Il s'agit bien ici de la consommation de fruits et de légumes regorgeant d'éléments vitaux indispensables à notre corps pour assurer notre bien-être et notre santé et non des superaliments si prisés par les spécialistes en marketing.

La force est dans les plantes

Voici une sélection des substances fondamentales qui rendent l'alimentation végétale indétrônable:

Antioxydants – substances végétales secondaires

Riches en antioxydants capables de protéger notre corps des influences nocives de l'environnement, les végétaux contiennent encore bien d'autres précieux éléments dont la science n'a pas encore percé (tous) les secrets. Communément appelés substances végétales secondaires, ils offrent de précieux atouts à l'alimentation végétale complète. Tout porte à croire qu'ils dépassent l'effet des antioxydants et aident quotidiennement le corps à éviter la formation de cellules cancéreuses, à perturber la prolifération de celles qui existent déjà et à combattre les tumeurs.

Fibres

Les produits d'origine animale ne contiennent que très peu de fibres. Or, en plus d'être essentielles pour une bonne digestion, les fibres rassasient sans apport calorique (inutile). Un régime alimentaire végétale bien mené est le plus à même d'assurer l'apport de fibres de tout type et de contribuer ainsi à la santé du corps sans incidence néfaste sur le poids.

Vitamine C

Seuls les produits d'origine végétale contiennent l'indispensable vitamine C en quantité suffisante. Cette vitamine facilite également l'absorption du fer lors des repas. En médecine complémentaire, la carence en vitamine C est associée à de nombreux problèmes y compris à l'augmentation du risque de cancer.

Acide folique (folate)

Cette vitamine cruciale se trouve, elle aussi, majoritairement dans les produits à base de plantes. Tout le monde sait qu'elle est couramment prescrite aux femmes enceintes pour éviter des malformations du fœtus. L'effet de l'acide folique pour prévenir la démence sénile, la maladie d'Alzheimer, la dépression et la pression sanguine trop élevée est en revanche moins connu. C'est précisément pour cela que de plus en plus d'aliments sont enrichis en acide folique pour compenser les carences du régime omnivore. Il serait toutefois plus judicieux de privilégier une alimentation riche en légumes à feuilles et d'éviter ainsi toute carence en folate.

Fer

Vaste chapitre que celui du fer : pour résumer, disons simplement qu'il n'existe pratiquement pas de produits naturels dépourvus de fer. Malgré cela, l'anémie est très répandue, surtout parmi les femmes qui perdent du sang (et du fer) durant leurs règles. Un cinquième des femmes en âge de procréer souffre d'une carence en fer. Les véganes ne sont pas les seules concernées, bien au contraire ; bon nombre de femmes ayant un régime constitué d'une large part de viande y sont aussi sujettes. En effet, il semblerait que l'apport élevé en protéines, en particulier d'origine animale, renforce le flux menstruel et augmente ainsi la perte en fer au moment des règles. Par ailleurs, la consommation de produits laitiers, qui contiennent par ailleurs peu de protéines, empêche l'assimilation du fer. Un régime comportant juste assez de protéines, mais une large part d'aliments crus et basé sur un mode de vie sain réduit quant à lui le flux menstruel. La carence en fer ne dépend donc pas principalement de la quantité de fer absorbée, mais plutôt de la quantité évacuée.

Végane au quotidien

Consulter des tableaux permet certes de constater avec soulagement que les aliments d'origine végétale

contiennent tous les éléments indispensables à une nourriture saine, mais un végétarien adulte en bonne santé n'en n'a aucunement besoin au quotidien. L'être humain ne se résumant pas à la somme des parties qui le composent, c'est précisément là que le thème de l'alimentation devient un défi. Il ne suffit pas de consommer suffisamment d'un élément essentiel pour que le corps l'absorbe et l'assimile correctement. Notre métabolisme régule l'absorption des éléments nutritifs, un procédé qui dépend fortement des combinaisons offertes par la nourriture. La plupart du temps, les combinaisons idéales se trouvent dans les aliments non transformés, ce qui n'est pas le cas des produits de supplémentation ou des compléments alimentaires. Une alimentation axée sur les végétaux est un grand pas dans la bonne direction. Les plats rassasiants et variés composés de produits de saison remplissent parfaitement les exigences d'une alimentation complète faisant la part belle aux forces et atouts que la nature nous offre par le biais des végétaux.

Dernière mise-à-jour: 05.03.2019

Notes de bas de page:

1. Obesity and the Economics of Prevention: Fit not Fat, OECD, 23.9.2010

2. Vgl. [www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Gesundheit/Todesursachen/Tod...](http://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Gesundheit/Todesursachen/Todesursachen.html) [2]

3. «Tabu Impotenz – Vom harten Mann und anderen Lügen», <http://future.arte.tv/de/tabu-impotenz-0> [3]

4. Burden: mortality, morbidity and risk factors., www.who.int/nmh/publications/ncd_report_chapter1.pdf [4]

5. «Mit Folsäure dem Vergessen entgegenwirken», www.folsaeure.ch/rund-um-folsaeure/demenzhirnleistung.html

+ d'infos:

Références pour cet article dans l'ouvrage :

Ruediger Dahlke, Renato Pichler : [Veganize your life](https://www.exlibris.ch/de/buecher-buch/deutschsprachige-buecher/ruediger-dahlke/veganize-your-life/id/9783570501818) [6],

ISBN 978-3-570-50181-8

Sie fragen sich, wie das nun mit dem Vitamin B12 aussieht? Auf Seite 8 erfahren Sie mehr über das Vitamin, das nicht nur Veganer beschäftigt.

Source URL (modified on 05.03.2019 - 15:04): https://www.swissveg.ch/alimentation_saine?language=fr

Links

[1] https://www.swissveg.ch/alimentation_saine?language=fr

[2] <http://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Gesundheit/Todesursachen/Todesursachen.html>

[3] <http://future.arte.tv/de/tabu-impotenz-0>

[4] http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_chapter1.pdf

[5] <http://www.folsaeure.ch/rund-um-folsaeure/demenzhirnleistung.html>

[6] <https://www.exlibris.ch/de/buecher-buch/deutschsprachige-buecher/ruediger-dahlke/veganize-your-life/id/9783570501818>