

Le fait du jour → Auvergne

Prudence

Il est fortement conseillé de consulter son médecin, ou bien un spécialiste en nutrition, avant de se lancer dans l'un ou l'autre mode d'alimentation.

Un chiffre

3 produits laitiers par jour, c'est ce que recommande le ministère de la Santé, pour qui « le régime végétalien à long terme fait courir un risque pour la santé. »

Définitions

Ni viande ni poisson pour le végétarien. Même chose pour le végétalien qui, de plus, évite les sous-produits (œuf, lait...). Le végan évite tout ce qui est d'origine animale (cuir, laine, soie...).

DÉBAT ■ Les régimes végétariens et végétaliens montrés du doigt après le décès d'un enfant dans la Somme

Garder la pêche sans viande ni poisson

Etre végétarien ou végétalien, est-ce dangereux pour la santé ? Thierry Blancheton, qui en a fait un principe de vie, assure que non.

Jean-Louis Mercier
jean-louis.mercier@centrefrance.com

« **L**es vaches qu'on aime, on les mange quand même » chante Alain Souchon. Thierry Blancheton, lui aussi, aime bien les vaches. Alors il n'en fait pas des steaks. Il apprécie trop les agneaux, les cochons, les poules et tout ce qui vit pour en faire ripaille. Il est végétarien. Mieux même : végétalien. Non seulement il refuse viande et poisson, mais il évite les sous-produits animaux comme le lait, les œufs, le fromage ou le miel. Pour des raisons



TÉMOIGNAGE. Th. Blancheton.

contrainte médicale du végétarisme : la prise de vitamine B12. Pour le reste, « pas besoin d'être un spécialiste en nutrition », même si Thierry Blancheton dit suivre précisément son taux de vitamines. La difficulté au quotidien, elle vient du fait que « nous vivons dans une société qui permet difficilement d'assumer ce