LA MONTAGNE
agne .fr)
RIOM
VENDREDI 7 MARS 2008

Bien manger, bien vivre

Végétarien ou végétalien ?

Le végétarien ou, bien sûr, la végétarienne interdit son assiette à toute chair animale, qu'elle coure, qu'elle vole ou qu'elle nage : bœuf, porc, mouton, volaille, mais aussi poisson. Cette restriction ne s'applique pas, toutefois, aux œufs, au lait ni aux dérivés de ce dernier : fromages, beurre et laitages.

La consommation abondante de légumes, de légumineuses, de céréales, de fruits et de matières grasses d'origine végétale assure des apports satisfaisants en vitamines, acides gras essentiels et minéraux. Toutefois, ce mode d'alimentation peut entraîner une carence notable en fer. Il faut y veiller attentivement chez la femme enceinte et le jeune enfant.

Le végétalien pour sa part, rejette tout aliment d'origine animale. Force est de constater que ce régime volontairement déséquilibré est à l'origine de carences sérieuses. Il y manque les acides aminés essentiels que le corps humain est incapable de synthétiser par lui-même, et qui doivent impérativement être apportés par les aliments. C'est ainsi que les besoins en vitamines, et plus particulièrement en vitamines B12 et PP, ne sont pas couverts. Le recours aux levures, graines, noix et algues diverses ne compensent pas ces insuffisances.

Faut-il rappeler ce dont témoignent l'histoire de l'Humanité et les sciences naturelles ? L'homme est un omnivore. Et c'est sans doute, ce qui a assuré sa survie dans son évolution...

Vendredi 7 mars 2008

Rubrique santé

page 47