

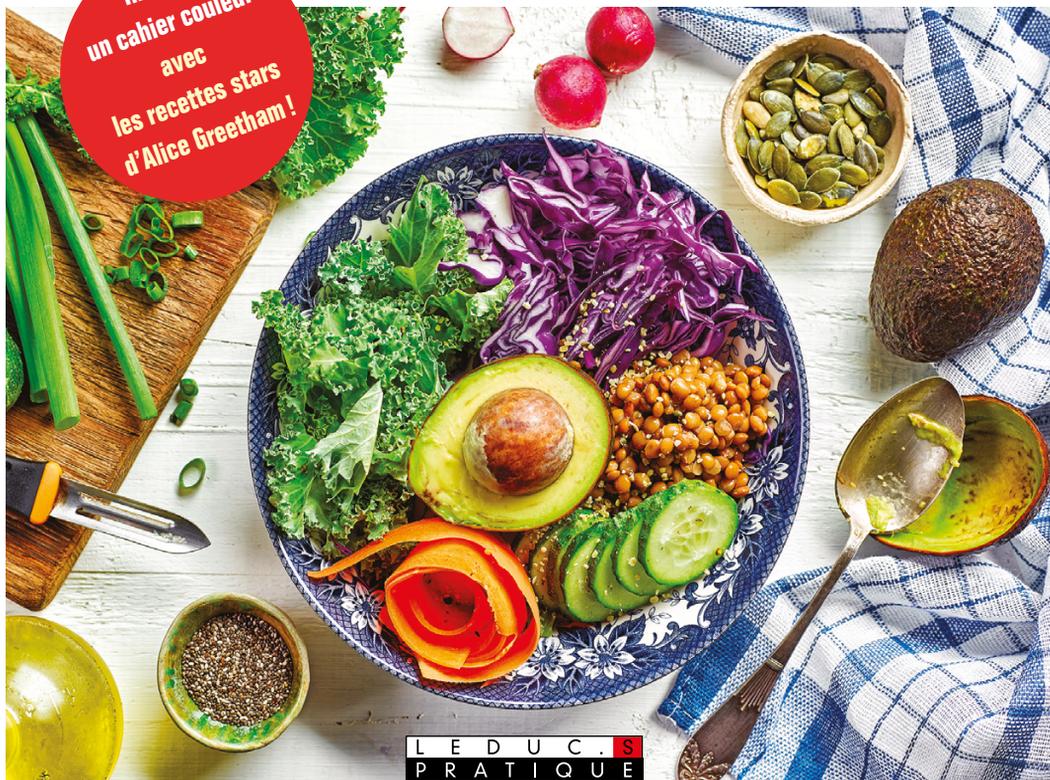
ALICE GREETHAM ALIX LEFIEF-DELCOURT

Préface du Dr Jérôme Bernard-Pellet, médecin-nutritionniste

LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION VÉGÉTALIENNE

**Le mode d'emploi complet
pour apprendre à manger autrement
sans risques ni carences**

Inclus :
un cahier couleur
avec
les recettes stars
d'Alice Greetham !



L E D U C . S
P R A T I Q U E

LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION VÉGÉTALE

Excluant tous les produits d'origine animale, l'alimentation végétalienne offre une alternative plus saine et plus durable à nos modes d'alimentation traditionnels. Mais il est important de garder un régime équilibré pour éviter toute carence.

Dans ce livre, retrouvez :

- **tout ce que vous devez savoir pour adopter une alimentation végétalienne équilibrée** : les meilleures sources de vitamines, protéines, fer, calcium, oméga-3... ;
- **votre petite épicerie végétalienne** : fruits et légumes, laits, crèmes et beurres végétaux, graines et oléagineux, céréales, légumineuses, produits dérivés du soja, superaliments, huiles, etc. ;
- **des conseils et astuces** pour manger végétalien à tous les âges ;
- **plus de 100 recettes végétaliennes** saines et faciles pour toute l'année.

**INCLUS : UN CAHIER COULEUR AVEC LES RECETTES STARS
D'ALICE GREETHAM**

Alice Greetham a créé le blog « Au Vert avec Lili » en 2012 après avoir décidé de se tourner vers un mode de vie plus sain et plus respectueux de l'environnement. Véritable star sur le web, elle est également l'auteure de plusieurs livres de recettes végétariennes et végétaliennes.

Alix Lefief-Delcourt est journaliste et auteure de nombreux best-sellers aux éditions Leduc.s. Préfacé par le docteur **Jérôme Bernard-Pellet**, médecin nutritionniste et fondateur de l'APSARES (Association des professionnels de santé pour une alimentation responsable).

ISBN 979-10-285-0992-7



18 euros
Prix TTC France

9 791028 509927

L E D U C . S
P R A T I Q U E

design : bernard amiard

photographie © fotolia

RAYON : SANTÉ, CUISINE

D'ALIX LEFIEF-DEL COURT, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le grand livre des secrets du citron, 2018

Future maman, mode d'emploi, c'est malin, 2018

Cuisine de l'étudiant en 87 recettes, c'est malin, 2017

Mes petites recettes magiques yaourts et laits fermentés, 2017

Le grand livre des cures detox, 2017

Ma bible des aliments qui soignent, 2016

Retrouvez la bibliographie complète de l'auteure sur notre site :
www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0992-7

ALICE GREETHAM ALIX LEFIEF-DELCOURT

LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION VÉGÉTALIENNE

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

| | |
|---|------------|
| PRÉFACE DU DR JÉRÔME BERNARD-PELLET, MÉDECIN NUTRITIONNISTE | 7 |
| INTRODUCTION | 11 |
| PARTIE 1. LA CUISINE VÉGÉTALIENNE, MODE D'EMPLOI | 15 |
| Chapitre 1. LE B.A.-BA DU VÉGÉTALISME | 17 |
| Chapitre 2. L'ALIMENTATION VÉGÉTALIENNE POUR TOUS ? | 25 |
| Chapitre 3. DANS MA PETITE ÉPICERIE VÉGÉTALIENNE | 51 |
| Chapitre 4. PETITS CONSEILS POUR VÉGÉTALIENS DÉBUTANTS | 83 |
| PARTIE 2. MES RECETTES VÉGÉTALIENNES | 103 |
| Chapitre 1. LES BASIQUES POUR TOUTE L'ANNÉE | 107 |
| Chapitre 2. LES RECETTES DE PRINTEMPS | 141 |
| Chapitre 3. LES RECETTES D'ÉTÉ | 155 |
| Chapitre 4. LES RECETTES D'AUTOMNE | 177 |
| Chapitre 5. LES RECETTES D'HIVER | 199 |
| DES IDÉES DE MENUS POUR LES PETITES ET GRANDES OCCASIONS | 221 |
| INDEX DES RECETTES SANS GLUTEN | 225 |
| INDEX DES RECETTES SANS FRUITS À COQUE | 227 |
| INDEX ALPHABÉTIQUE DES RECETTES | 229 |
| INDEX DES INGRÉDIENTS ET DES NUTRIMENTS | 235 |
| MON CARNET DE BONNES ADRESSES VÉGÉTALIENNES ET VÉGANES | 239 |
| RÉMERCIEMENTS | 243 |
| TABLE DES MATIÈRES | 245 |

PRÉFACE DU D^R JÉRÔME BERNARD-PELLET,

médecin nutritionniste

S' il y a quelque chose qui déchaîne les passions et alimente d'interminables conversations, c'est bien l'alimentation végétalienne. Pourquoi tant d'émoi ? Probablement parce que ce sujet nous fait sortir de notre zone de confort en nous amenant à réfléchir sur tout ce qu'implique la consommation de produits d'origine animale. Le sujet est vaste et peut amener à une véritable prise de conscience. Cette prise de conscience peut être douloureuse, mais elle peut aussi être salutaire.

Les motifs incitant à opter pour une alimentation végétalienne sont nombreux. La plupart des végétaliens stricts le sont pour protéger les animaux. Les enquêtes de l'association L214 nous rappellent régulièrement à quel point les souffrances endurées par les animaux dits de boucherie sont intenses et nous poussent à nous interroger : pourquoi des sociétés qui se prétendent civilisées ne mettent-elles pas fin rapidement à des pratiques aussi indignes ? Néanmoins, **les enjeux de l'alimentation végétalienne vont encore bien plus loin car ils embrassent assurément des intérêts humains. Il s'agit même d'un**

enjeu majeur de société. Sans vouloir verser dans le grandiloquent, c'est un fait certain : c'est la survie même de l'espèce humaine qui est en jeu. La grande affaire est qu'il faut en moyenne 10 kcal d'aliments d'origine végétale pour produire seulement 1 kcal d'aliments d'origine animale. Consommer des produits d'origine animale conduit donc à gaspiller 90 % des ressources alimentaires avec tout ce que cela implique en consommation inutile de terres cultivables, d'eau, d'électricité, de pétrole, d'engrais, de pesticides et tout ce que cela génère en matière de pollution de l'air, des sols et des cours d'eau. Cela conduit aussi à ce que les pays du tiers-monde doivent exporter de la nourriture pour nourrir le bétail des pays dits riches alors qu'il serait tellement plus pertinent que ces pays utilisent ces ressources pour nourrir leur propre population.

Cette organisation de la société est facteur d'injustices, de souffrances pas seulement animales, mais également humaines, de concurrence pour l'accès aux ressources et donc d'instabilité géopolitique. C'est la raison pour laquelle **végétaliser son alimentation est un facteur de paix dans le monde. Nous pouvons tous contribuer à l'intérêt général en végétalisant notre alimentation, partiellement ou totalement pour les plus motivés d'entre nous.** Faire évoluer notre alimentation dans le bon sens fait partie des choses sur lesquelles nous avons encore un certain contrôle. Qu'il serait bon pour le bien-être de tous les êtres vivants sur cette terre que nous utilisions ce pouvoir qui peut paraître modeste à l'échelle individuelle, mais qui est en fait énorme lorsqu'il est multiplié par des milliards de personnes !

Alors, certains objecteront qu'il n'est pas possible d'être en bonne santé en ne consommant que des végétaux et « qu'il faut bien manger de la viande pour vivre ». C'est précisément ma spécialité. Titulaire d'un doctorat en médecine générale, d'une maîtrise en biostatistiques et recherche médicale ainsi que d'un diplôme interuniversitaire en nutrition, j'ai également été formé à la recherche bibliographique.

J'ai passé plusieurs années à passer en revue plusieurs milliers de références scientifiques issues de la littérature médicale internationale. Ces recherches m'ont amené à la conclusion **qu'une alimentation 100 % végétale bien menée est non seulement viable, mais qu'elle comporte en plus des avantages indéniables pour la santé. Il existe des preuves que la consommation de produits d'origine animale (viande, poisson, œufs, produits laitiers et dérivés) n'est pas nécessaire pour vivre et être en bonne santé, bien au contraire.** Sur le plan théorique, nous l'expliquons très bien par le fait que nous pouvons trouver tous les nutriments élémentaires nécessaires à la vie dans les végétaux, y compris les acides aminés qui sont les composants élémentaires des protéines. D'ailleurs, les animaux sont bien incapables de fabriquer les acides aminés. Seules les plantes ont ce privilège. Les animaux se contentent d'assembler les acides aminés issus des plantes pour fabriquer des protéines. Le seul nutriment très difficile à trouver dans le règne végétal est la vitamine B12 qui est fabriquée par certaines bactéries. Les animaux comme les humains dépendent des bactéries pour leur apport en vitamine B12. Sur le plan pratique, la preuve qu'il était bénéfique d'être complètement végétalien a été apportée en 2013 par une étude de cohorte publiée par le D^r Orlich dans le *JAMA Internal medicine*. Pour la première fois, il a été mis en évidence que l'espérance de vie des végétaliens était supérieure à celle des omnivores, faisant voler en éclats la thèse de la « dangerosité du végétalisme ».

Une autre objection concernant l'adoption massive d'une alimentation végétalienne concerne les questions économiques et les pertes d'emploi parmi les éleveurs. En fait, les éleveurs se trompent en pensant que les végans sont leurs pires ennemis. Depuis des décennies, il existe au plus haut niveau une volonté politique de restreindre le nombre des éleveurs et de favoriser les grandes exploitations, bien avant qu'on entende parler de véganisme en France. Les éleveurs ne doivent pas se tromper de cible. **Il ne serait pourtant pas difficile de transformer une partie des subventions dédiées à**

l'élevage en des aides à la reconversion vers d'autres types de production plus rentables, par exemple de fruits et légumes biologiques qui eux connaissent une forte croissance. Voilà qui contenterait tout le monde, y compris les éleveurs.

En 2016, la majorité des diététiciens et médecins nutritionnistes continuent de penser qu'une alimentation végétalienne n'est pas viable. La plupart sont de bonne foi et ne font que répéter les messages erronés qui leur ont été enseignés. Pourtant toutes les preuves scientifiques indiquent qu'il s'agit d'une alimentation adéquate sur le plan nutritionnel et qui comporte un certain nombre d'avantages pour la santé. Hélas, l'écrasante majorité des nutritionnistes influents qui s'expriment dans les médias ou qui ont des positions de pouvoir travaillent en même temps pour les multinationales de l'industrie agroalimentaire, notamment Danone et Nestlé. Ils sont clairement de mauvaise foi et leur discours n'est pas un discours scientifique, mais un discours commercial déguisé. Ils constituent à l'heure actuelle un obstacle majeur à l'adoption plus large d'une alimentation végétalienne en diffusant de fausses informations sur la nutrition.

La volonté de ce livre n'est pas d'imposer un certain modèle alimentaire. Bien au contraire, il s'agit d'augmenter la liberté des individus en élargissant le champ des possibles. Pendant des années, la société nous a imposé la viande, les produits laitiers et les œufs avec des arguments qui ne tiennent plus la route, alors qu'en réalité nous avons le choix.

Ce livre de recettes constituera ainsi une aide appréciable pour aider à végétaliser l'alimentation de ceux qui le souhaitent.

INTRODUCTION

Lorsque j'ai fait le choix de bannir les produits animaux de ma cuisine, je ne pensais pas que ma vie changerait du tout au tout, et pour le mieux. Amatrice de fromages, de saumon fumé et de viandes en sauce, je n'imaginai pas une journée sans sandwich au thon ni produits laitiers. La première fois que j'ai entendu parler de véganisme, j'ai haussé les sourcils puis les épaules, marmonnant que ce mouvement était un peu extrême et que de toute façon, jamais je ne serais capable de boudier un morceau de camembert odorant ! Ma maman m'avait pourtant prévenue de ne jamais dire jamais... Car quelques années plus tard, me voilà respirant le végétal par tous les pores !

« Tu ne manges pas de viande et de poisson, certes, mais je ne comprends pas pourquoi tu refuses d'avalier du lait et des œufs ! » est une exclamation que j'ai souvent entendue ces cinq dernières années. Et quand j'ajoute que je ne porte pas de laine ni de cuir et que je boycotte les zoos et autres parcs animaliers, les yeux de mes interlocuteurs s'écarquillent encore davantage... Pourtant, au quotidien, je n'ai pas l'impression de passer à côté de quelque chose, encore moins de me priver. Bien au contraire ! Depuis que j'ai ouvert les yeux sur la condition animale et adopté un mode de

vie plus respectueuse des animaux, je suis plus épanouie et à l'aise dans mes baskets.

Tout a commencé le jour où mon amie Emma a glissé entre mes mains l'ouvrage *Faut-il manger les animaux ?* de l'écrivain américain Jonathan Safran Foer. Véritable plaidoyer contre l'élevage industriel, ce livre m'a permis de **prendre conscience de l'impact qu'avaient mes choix de consommation sur les animaux et l'environnement, mais aussi sur ma santé**. Après la lecture des premiers chapitres, je savais qu'un choix s'imposait alors à moi : continuer comme si de rien n'était ou adopter un style de vie différent.

D'articles en vidéos, mes recherches m'ont appris que je pouvais parfaitement vivre sans utiliser de produits d'origine animale, que ce soit en cuisine, pour l'entretien de ma maison, mes cosmétiques ou encore mon habillement et mes loisirs. Curieuse de nature, j'ai rempli mes placards de lait de soja et d'avoine, de céréales et de légumineuses, de purée d'amandes et de graines en tous genres. J'ai retroussé mes manches et j'ai commencé à composer des recettes sans viande, sans poisson, sans gélatine, sans lait, sans œufs et sans miel. Si, au début, je loupais beaucoup de plats et de desserts, j'ai petit à petit pris goût à jouer à la chimiste et à découvrir des saveurs et des textures nouvelles.

Souhaitant propager la bonne nouvelle (« Oui, manger végétalien peut être facile, bon et sain ! »), j'ai démarré un blog en 2012 pour partager mes recettes. Un monde nouveau s'est alors ouvert à moi, dans lequel je n'étais plus la seule à dévorer des chilis et des currys *sin carne*. Quel soulagement de pouvoir partager avec des internautes mon engouement pour les graines de chia et la farine de coco !

La naissance d'*Au Vert avec Lili* a coïncidé avec mon déménagement dans le sud de la France, où mon mari avait trouvé un travail. Cela m'a permis de remettre en question tous les aspects de ma vie, de

mes choix alimentaires et vestimentaires à mes orientations spirituelle et professionnelle. J'ai même troqué la course à pied pour des cours de yoga et de qi gong, mon végétalisme m'ayant permis de m'affirmer et d'opter pour des activités qui correspondent positivement à mes besoins (j'ai toujours détesté courir !).

Parfois, j'ai le sentiment de renaître à la vie. D'autres fois, mes interrogations sont tellement lourdes à porter que mon cerveau me somme d'arrêter de tout questionner. Car je ne peux pas vous le cacher : lever le voile sur le fonctionnement de notre société, s'apercevoir des injustices qui pèsent sur le monde est d'une telle violence que si on est hypersensible comme moi, on peut se sentir oppressé, voire impuissant. Néanmoins, **si on cesse de se lamenter et qu'on accepte sa propre responsabilité, on peut alors se sentir utile et trouver un sens aux gestes du quotidien.** Adopter un mode de vie différent, non conventionnel, m'a donné les armes dont j'avais besoin pour lutter contre un système qui me paraissait inéquitable, arbitraire et malhonnête.

Et puis soyons pragmatiques : dans ce style de vie différent on y mange bien, très bien même ! Pour preuve : une quantité incroyable de blogs, restaurants, salons et autres festivals éclosent chaque année ! Sans compter la centaine de recettes que vous trouverez dans cet ouvrage, faciles et abordables, qui, je l'espère, parviendra à chasser les quelques doutes qui peuvent encore subsister dans votre esprit. Et si on refaisait le monde autour d'une grosse tranche de *banana bread* végan (dont je vous livre la recette p. 214) ?

ALICE

PARTIE 1

**LA CUISINE
VÉGÉTALIENNE,
MODE D'EMPLOI**

CHAPITRE

1 LE B.A.-BA DU VÉGÉTALISME

LE VÉGÉTALISME, C'EST QUOI ?

Le végétalisme est un mode d'alimentation qui se base uniquement sur le végétal. Tous les produits animaux ou d'origine animale sont exclus, à savoir :

- les viandes (rouges et blanches, volaille, charcuterie et produits dérivés) ;
- les poissons et les fruits de mer ;
- le lait et les produits laitiers ;
- les œufs ;
- les produits dérivés d'animaux, notamment ceux utilisés dans l'industrie agroalimentaire : gélatine, fonds de sauce..., mais aussi vitamines d'origine animale. Ces ingrédients sont parfois difficiles à détecter sur les étiquettes (se reporter aussi p. 88).

À cette liste, il faut ajouter le miel, que certains végétaliens bannissent également, car il s'agit d'un produit d'origine animale. D'autres l'intègrent dans leur régime alimentaire, mais à certaines conditions (p. 99).

VÉGÉTARIEN/VÉGÉTALIEN : QUELLE DIFFÉRENCE ?

- Les végétaliens excluent **tous les produits d'origine animale**.
- Les végétariens excluent **la chair animale, mais pas forcément tous les produits d'origine animale**. Dans cette grande famille, on trouve les *pesco-végétariens* (qui consomment du poisson), les *ovo-végétariens* (qui consomment des œufs), les *lacto-végétariens* (qui consomment du lait et des produits laitiers). La plupart des personnes qui se revendiquent végétariennes sont en fait lacto-ovo-végétariennes. En clair, elles ne mangent pas de viande ni de poisson, mais consomment du lait et des œufs.

Plus qu'un mode d'alimentation, le végétalisme peut devenir un mode de vie. Les « véganes » (terme issu de l'anglais *vegan*) bannissent l'utilisation de tous les produits résultant de l'exploitation des animaux, notamment le cuir, la laine ou encore la soie, ainsi que ceux testés sur les animaux (cosmétiques ou médicaments, par exemple). Certains vont même jusqu'à refuser l'utilisation de sucre blanc, car il peut être blanchi sur du charbon d'origine animale.



Pourquoi manger végétalien ?

Opter pour le végétalisme peut être motivé par des raisons d'ordres très différents. Voici un petit tour d'horizon.

LE RESPECT DES ANIMAUX AVANT TOUT !

À la question : « Pourquoi êtes-vous végétarien/végétalien ? »*, voilà ce que répondent les personnes interrogées (plusieurs réponses possibles) :

- 75 % choisissent : « Pour ne pas faire souffrir les animaux. »
- 67 % choisissent : « Pour protéger l'environnement et consommer responsable. »
- 53 % choisissent : « Pour des questions d'équilibre nutritionnel et de santé. »

* Question posée à 3 % de l'échantillon de base, se déclarant végétarien ou végétalien.

Source : sondage Opinion Way pour Terra Eco, 2012.

- **Par respect pour les animaux.** Chaque jour sur la planète, des millions d'animaux subissent des atrocités dans le seul et unique but de nourrir les hommes. Pas moins de 60 milliards d'animaux terrestres et 1 000 milliards de poissons sont tués chaque année pour remplir nos assiettes ! Et même pendant leur courte vie, les animaux d'élevage sont loin d'avoir une vie tranquille au grand air : 82 % des animaux élevés et abattus chaque année en France proviennent d'élevages intensifs. Les conditions y sont déplorables : enfermement, promiscuité, manque de lumière... Sans compter les interminables trajets que doivent subir les animaux exportés vers d'autres pays et les horreurs auxquelles ils sont soumis lors de leur mise à mort. Et pourtant, l'animal est un être comme les autres, doué de savoirs, de désirs et d'émotions.

Pourquoi le sacrifier au nom du bien-être d'un autre animal, jugé supérieur, à savoir l'homme ? La question se pose d'autant plus que l'homme peut très bien vivre sans infliger cette souffrance aux animaux : la chair animale n'est pas une nourriture indispensable à sa survie. Sans oublier tous ces animaux tués qui finissent à la poubelle et contribuent à augmenter le gaspillage alimentaire !

- **Par respect pour l'environnement.** L'élevage intensif, qui ne cesse de croître dans le monde pour répondre à la demande grandissante de viande, est à l'origine d'une véritable catastrophe écologique. Pour nourrir les animaux, il faut raser les forêts pour planter du soja, notamment en Amérique latine. À tel point que l'élevage et la culture du soja sont devenus la première cause de déforestation au Brésil. L'élevage bovin à lui seul serait même, selon Greenpeace, responsable de 80 % de la destruction de la forêt amazonienne. En 2009, près de 42 % de la quantité totale de blé, maïs et orge produite dans le monde ont été transformés en aliments pour le bétail. Il faut en moyenne 5 kg de céréales pour produire un seul kilo de bœuf. Il faut aussi beaucoup d'eau : l'équivalent de 500 douches pour un steak de 100 g ! Résultat : 70 % de l'eau en France est utilisée pour l'élevage. Celui-ci est par ailleurs une source de pollution importante de cette même eau : les urines et les excréments du bétail polluent les rivières et les nappes phréatiques. Ajoutons à cela que l'élevage est une cause importante du réchauffement climatique : les émissions de gaz à effet de serre sont à 14,5 % imputées à l'élevage. Celui-ci est également un gros producteur d'ammoniac (80 % des émissions mondiales lui sont imputables). Ce gaz est l'une des principales causes des pluies acides, à l'origine du dépérissement du sol et de la disparition d'espèces aquatiques.
- **Par respect pour l'homme.** Les conditions de travail dans les élevages industriels, les abattoirs ou encore les centres d'équarrissage sont

loin d'être parfaites : risques de zoonose (transmission de maladies animales à l'homme), de contact avec des agents biologiques pathogènes, d'accidents spécifiques (blessures au contact d'animaux)... On est bien loin de l'image d'Épinal du berger qui va faire paître son troupeau ! Il ne faut pas non plus oublier les travailleurs indirects, par exemple, en Amérique latine, ceux qui œuvrent dans les champs de soja destiné à nourrir le bétail : salaires misérables, esclavagisme, intoxication aux pesticides... À plus long terme, l'élevage intensif, et l'usage massif d'antibiotiques qui en découle, pourrait même être néfaste pour la santé de l'homme. Utilisés à trop grande échelle, ces médicaments, destinés à combattre les maladies mais aussi à booster la croissance des animaux, contribuent à l'apparition de souches bactériennes résistantes. C'est ce que l'on appelle l'antibiorésistance. Une commission d'experts britanniques a ainsi estimé qu'en 2050, 10 millions de personnes par an dans le monde pourraient être des victimes directes de l'antibiorésistance. En clair, nous n'aurions plus de solution pour combattre certaines bactéries virulentes.

- **Par respect pour sa santé.** On sait aujourd'hui les dégâts que cause la surconsommation de viande sur la santé générale. Le Circ (Centre international de recherche sur le cancer) a récemment classé la viande comme « probablement cancérigène pour l'homme » et les produits carnés transformés dans la catégorie des aliments « cancérigènes pour l'homme » au-delà d'un certain seuil de consommation. En cause : certaines molécules toxiques produites lors de la digestion de la viande qui pourraient favoriser le développement de cancers, ainsi que les composés nitrés présents dans les charcuteries. Mais cela va plus loin encore : les animaux issus de l'élevage industriel sont malades et/ou gavés de médicaments. Sans oublier que la plupart d'entre eux n'ont jamais accès à aucun aliment « naturel » ! Il est facile de comprendre pourquoi la viande industrielle est loin d'être un aliment de

qualité. À l'inverse, comme le souligne l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), la faible consommation de fruits et légumes fait partie des dix principaux facteurs de risques de mortalité. Jusqu'à 2,7 millions de vies pourraient ainsi être sauvées chaque année dans le monde si l'on mangeait davantage de ces végétaux.

PROTÉINES ANIMALES ET SANTÉ : QUELQUES DONNÉES CLÉS

- Les végétariens ont 32 % de risques en moins que les non-végétariens d'être victimes d'une maladie coronarienne selon les résultats d'une étude publiée par l'université d'Oxford*. Cela s'explique notamment par le fait que les végétariens ont un taux de cholestérol LDL (le « mauvais ») et un indice de masse corporelle plus faibles, ainsi qu'une tension artérielle plus basse.
- Les végétariens et végétaliens ont un taux de cancer inférieur aux omnivores. C'est particulièrement vrai pour le cancer colorectal : une étude américaine** affirme que le risque est inférieur de 16 % chez les végétaliens.
- Dans les pays où les populations ne consomment pas de produits laitiers, l'ostéoporose n'existe pratiquement pas. Pourquoi ? Parce que la consommation de protéines animales provoque une augmentation de la perte de calcium dans les urines (calciurie), qui est à l'origine de cette fragilité osseuse. Rappelons que le calcium ne se trouve pas seulement dans les produits laitiers, on en trouve aussi dans de nombreux autres aliments (voir p. 31).

* Crowe FL et al., « Risk of hospitalization or death from ischemic heart disease among British vegetarians and nonvegetarians: results from the EPIC-Oxford cohort study ». *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2013.

** Orlich MJ et al., « Vegetarian dietary patterns and the risk of colorectal cancers ». *JAMA*, 2015.

Toutes ces raisons sont communes aux végétariens et aux végétaliens. Très souvent, les personnes végétariennes passent, au bout d'un certain temps, au végétalisme. Pourquoi aller plus loin en décidant de supprimer aussi le lait et les œufs de son alimentation ? La défense de la cause animale est l'une des principales raisons invoquées. On pourrait en effet croire que la production de lait et d'œufs est moins cruelle que celle de la viande ou du poisson. Mais il n'en est rien...

Pour produire du lait à grande échelle, les vaches laitières sont soumises à des conditions de vie très dures. Entassées dans des hangars, elles sortent très peu, voire pas du tout. Tout comme l'être humain, elles doivent avoir des petits pour pouvoir produire du lait. Résultat : elles sont engrossées dès l'âge de 15 mois, et le sont ensuite tous les ans (la gestation de la vache dure 9 mois). La traite est aussi un procédé très violent : les vaches sont attachées, elles souffrent physiquement, mais aussi émotionnellement (leurs petits leur sont retirés dès le premier ou le deuxième jour après la naissance). Enfin, leur vie est très courte, puisqu'elles sont abattues au bout de 5 ou 6 ans – et transformées en steaks hachés – alors qu'elles ont une espérance de vie de plus de 20 ans !

Du côté des poules pondeuses, la situation n'est guère plus reluisante. Près de 9 sur 10 sont élevées en batterie, dans des conditions déplorables ! Les poussins mâles, inutiles pour cette industrie, sont éliminés dès la naissance, broyés, étouffés, gazés ou encore enterrés vivants !



CHAPITRE

2 L'ALIMENTATION VÉGÉTALIENNE POUR TOUS ?

Si l'alimentation végétarienne commence, petit à petit, à être acceptée par la société et le monde médical, c'est très loin d'être le cas de l'alimentation végétalienne ! En cause : l'idée qu'une alimentation basée uniquement sur les végétaux, sans aucune protéine animale, n'est pas complète et donc carencée. Et pourtant, de nombreuses études récentes montrent qu'une alimentation végétalienne bien menée peut être parfaitement équilibrée. « La position officielle des autorités de santé en France est de dire que le végétalisme est dangereux pour la santé », souligne le D^r Jérôme Bernard-Pellet, médecin nutritionniste et auteur de la préface de ce livre. « Résultat : la très grande majorité des professionnels de santé est convaincue qu'il n'est pas possible d'être végétalien et en bonne santé. Or la littérature scientifique sur le sujet dit le contraire. Il faut aussi savoir que l'on peut trouver tous les nutriments nécessaires à la vie dans le règne végétal. »



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le grand livre de l'alimentation végétalienne
Alice Greetham et Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E