

Mémoire de fin d'études en Kinésiologie-Adaptogénèse

L'EQUILIBRE NUTRITIONNEL DU LACTO-VEGETARIEN

Présenté par
François DEBRUYNE
<http://kinesiologie.link>

Sous la direction de Francis VIEULES, Directeur d'E.D.U.T.M.

REMERCIEMENTS

Je remercie chaleureusement :

- Toutes les personnes rencontrées au début de mon chemin spirituel qui m'ont transmis le bonheur d'être végétarien,
- Toutes les personnes qui m'ont donné envie de devenir végétarien,
- Tous les végétariens qui, chaque jour, participent à un monde plus respectueux de la vie,
- Francis VIEULES qui a créé, partage et enseigne cette nouvelle pratique de la kinésiologie,
- Francis VIEULES pour son accompagnement et son aide dans la réalisation de ce mémoire,
- Mes collègues de formation avec qui nous avons pu échanger et partager des moments privilégiés,
- Ma famille et en particulier mon amie pour leur soutien permanent,
- Toutes les personnes qui ont participé de près ou de loin à ce travail.

« Manger vrai, Parler vrai »
Proverbe Sindh

Sommaire

L'ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL DU LACTO-VEGETARIEN	1
REMERCIEMENTS	2
1. Avant-propos :	5
1.1 Rencontre avec le végétarisme	5
1.2 Mon vécu	5
1.3 Coursus en kinésiologie :	6
1.4 Positionnement moral	7
1.5 La problématique	7
2. Le végétarisme	8
2.1 Définition	8
2.2 Les différentes formes de végétarisme	8
2.3 Végétarisme et poissons (le pescétarisme)	9
2.4 Les végétariens dans le monde	9
2.5 Quelques végétariens célèbres	10
3. Les raisons et les motivations du végétarien	11
3.1 Religieuses	11
3.2 Ethiques	11
3.3 Hygiénisme	12
3.4 Economiques et Environnementales	13
3.5 Autres raisons	14
4. Les risques de l'alimentation végétarienne	14
5. Quelques mots sur la viande	15
5.1 Cultures et Traditions	15
5.2 Aujourd'hui	16
5.3 Les maladies liées à la consommation carnée	17
5.4 Les détracteurs du végétarisme	18
6. Considérations de Structure/Fonction	19
6.1 Définition	19
6.2 Comparaisons	21
7. Besoins nutritionnels	22
7.1 Les macronutriments :	23
7.2 Les micronutriments :	23
7.3 Les fibres alimentaires	24
7.4 Principaux nutriments à surveiller dans le végétarisme	24

8. Tests des carences en Adaptogène	28
9. Bilan	31
10. En définitive	32
11. Quelques hypothèses :	34
11.1 Carences par tranche d'années dans le végétarisme	34
11.2 Carences par nutriments	35
11.3 Comparaison homme/femme	36
11.4 Restaurer le métabolisme	38
11.5 Les nutriments	39
12. Retour à l'équilibre, les préconisations	41
12.1 Supplémentation	41
12.2 La Prévention	42
12.3 Aliments « clés »:	42
13. En Conclusion	44
14. Bibliographie :	45
15. Annexe	46

1. Avant-propos :

1.1 Rencontre avec le végétarisme

Je ne suis pas devenu végétarien par hasard, c'est le fruit de plusieurs années de « recherche intérieure ». « A quoi sert la vie ? », « La vie n'est-elle que jouissances ? » sont des questions que je me posais à l'âge de 20 ans. J'ai alors parcouru de nombreux livres sur le yoga, le zen, l'art, les thérapies ou la psychologie, avec la ferme intention d'y trouver des réponses. Je pressentais qu'« autre chose » vivait à l'intérieur de nos enveloppes corporelles : l'essence même de la vie. Comment trouver cette « autre chose » ? L'atteindre fut l'un des buts de ma vie. Je l'ai découverte à l'âge de 28 ans à l'occasion d'une rencontre avec la méditation du Raja Yoga, Connaissance spirituelle de transmission orale. Je ne suis pas crédule pratiquant une foi aveugle prêchée par le premier venu. La compréhension et mes expériences tissent, encore aujourd'hui, la trame de mon apprentissage.

A la recherche de « l'excellence » intérieure, j'ai tenté l'alimentation végétarienne. Il m'a fallu un an pour l'adopter pleinement ! Simple ? Facile ? Pas vraiment ! Renoncer aux plaisirs de la viande fut une tâche ardue. Mâcher sa texture mi-cuite, sentir le parfum de la viande macérée ou grillée au four, la savourer en sauce, se délecter d'un foie gras, était agréable à mon palais – surtout dans le Sud-Ouest ! C'est après avoir compris et surtout réalisé le bien-être apporté par le fait de ne manger uniquement des végétaux que j'ai pu installer cette nouvelle habitude dans ma vie.

Le végétarisme apporte de nombreux bienfaits : le corps acquiert souplesse et légèreté, plus stable l'esprit s'apaise, c'est un bien-être retrouvé.

Puisse ce mémoire vous inviter à tenter l'expérience, « Qui ne tente rien... ».

1.2 Mon vécu

Après 3 mois d'une nourriture uniquement végétarienne, j'ai ressenti une amélioration notable de mes capacités de réflexion, une stabilité émotionnelle accrue et une forme physique « détonante ! ». Ce changement fut profond tant dans ma manière de vivre que d'appréhender les événements. Malheureusement je n'ai pas remplacé les nutriments essentiels qu'apportait la nourriture carnée... Est-ce la raison pour laquelle j'ai vécu, quinze ans plus tard, une pseudo-dépression sans réelle cause : « pas le moral », peu d'énergie,

fonte musculaire au niveau des bras et des jambes, difficulté de réflexion, mémoire déficiente. Ces troubles étaient-ils dus à des carences nutritionnelles profondes ? Je ne pourrais l'affirmer mais, au vu de cette étude, je fais le lien aujourd'hui. Grâce aux tests précis d'adaptogénèse, à la prise de suppléments et à un contrôle régulier chez un kinésologue, j'ai retrouvé l'équilibre nutritionnel.... et mon moral a bien changé !

1.3 Cours en kinésiologie :

Depuis le 4 décembre 2010, j'ai cumulé 870 heures de formation en kinésiologie. Durant mon cursus, j'ai eu la chance de rencontrer Francis Vieules créateur de l'Adaptogénèse – nouveau courant de kinésiologie qui restaure les capacités adaptatives de l'individu.

« Le terme adaptogénèse signifie générer, restaurer, développer nos capacités adaptatives. Cette approche se centre sur les sources de la santé à travers les grands leviers que sont : l'équilibre postural, l'équilibre nutritionnel, l'équilibre énergétique, l'équilibre acidobase et l'équilibre émotionnel. Elle intègre des principes et des notions empruntées à de nombreuses disciplines comme la chiropractie, l'ostéopathie, l'acupuncture, la naturopathie avec une approche et des procédures totalement différentes et en se référant à un modèle éducatif et non médical. » (EDUtm, Qu'est-ce que l'adaptogénèse ?)

L'Adaptogénèse apporte une plus grande compréhension de l'être dans sa dimension physique et émotionnelle. Pour les professionnels issus de ce courant, elle offre tant une compréhension d'ensemble du soin à la personne qu'un recul indispensable à toute pratique de santé.

A l'occasion de ce travail, nous avons observé les leviers de l'équilibre nutritionnel dont les carences peuvent être à l'origine d'un grand nombre de perturbations du système postural.

1.4 Positionnement moral

Ce mémoire ne cherche pas à répondre à des questions d'ordre moral sur le bien-fondé du végétarisme (respect de la vie animale). Il apportera cependant, certains éléments de réflexion. Bien que je sois végétarien depuis une quinzaine d'années, j'ai toujours appliqué ce précepte : « la loi pour moi, l'amour pour les autres ». Qu'une personne soit carnivore, son parcours de vie en décide. Ce fut

le mien auparavant. Chacun est libre de vivre tel qu'il le souhaite, pourvu qu'il ne dérange (et n'empoisonne !) son voisin. J'ai appliqué ce principe à mon mémoire en posant simplement, sans tenter de convaincre, les faits et les arguments du végétarisme.

1.5 La problématique

La question de l'alimentation – et du « bien manger » – est une de nos préoccupations contemporaines. Comment s'alimenter correctement ? Doit-on manger de la viande et du poisson ? Où trouver une nourriture de qualité ? Faut-il manger 5 ou 10 fruits et légumes par jour ? Le végétarisme est-il bon pour le corps ? Quels sont les apports nutritionnels nécessaires au quotidien ? Y a-t-il un régime « idéal » ? Parmi ces questions de santé et de société, ce mémoire tentera de fournir un éclairage lucide à la problématique suivante :

« Le végétarisme est-il source de carences nutritionnelles ? »

[Sommaire](#)

2. Le végétarisme

2.1 Définition

Ce mot trouve son origine dans le latin *vegeto* qui signifie : [animer](#), [vivifier](#), [fortifier](#), [développer](#) et l'adjectif qui en découle, *vegetus* : vif, vigoureux, vivifiant, fécondant. Le végétarisme comprend tout à la fois le végétal, l'énergie, la force et la vigueur.

Cette **pratique alimentaire** exclut toute consommation de chair animale : viandes, animaux marins (poissons, crustacés, coquillages, mollusques), insectes et batraciens (grenouille par exemple). Certains emploient le terme « régime » végétarien. Ce mot dévoyé, évoquant bien souvent des restrictions, des frustrations, des interdits ou des difficultés, j'ai préféré lui substituer le terme de « pratique ». Le végétarien a fait un choix non imposé, souvent basé sur le principe éthique du respect de la vie.

Rappelons que l'étymologie de l'expression « régime alimentaire » signifie « alimentation propre à conserver ou rétablir la santé », ce qui n'est pas le but premier du végétarisme.

2.2 Les différentes formes de végétarisme

. L'ovo-lacto végétarien consomme des produits d'origine animale tels que les laitages, les œufs, le miel. Il refuse les fromages fabriqués à base d'enzymes animales (présure).

. Le lacto végétarien consomme des produits laitiers mais pas les œufs.

. L'ovo végétarien écarte les produits laitiers mais pas les œufs.

. Le végétalien ne mange que les végétaux. Il écarte les produits issus de l'exploitation animale¹ tels que les œufs, les produits laitiers et le miel. Il complète son alimentation par des minéraux et micro-organismes [comme](#) les levures ou les bactéries. Il y a plusieurs variantes de végétaliens. Outre le végétalien traditionnel qui consomme sa nourriture crue ou cuite, on distingue :

[Sommaire](#)

1 Ne pas confondre avec les sous-produits animaux qui sont les parties de l'animal abattu ou mort, non directement consommées par l'être humain. Les sous-produits servent à la production des farines animales, des graisses et collagènes...Selon les estimations, seul 68% d'un poulet sont consommés dans l'alimentation, 62% d'un porc, 54% d'un bovin et 52% d'un mouton ou d'une chèvre.

- ✓ Le Crudivore s'alimente de produits crus ou d'une cuisson inférieure à 48°C (température qui conserve les vitamines, oligo-éléments et minéraux,
- ✓ le fruitariste se nourrit uniquement de fruits.

Le véganien est un végétalien qui refuse d'utiliser les produits d'origine animale (cuir, laine, fourrure, cire d'abeille, cosmétiques, médicaments) et de produits testés sur les animaux (médicaments). Il exclut également l'utilisation d'animaux pour les loisirs (cirques, zoos...) ou pour le travail (chiens guide, chevaux de trait...).

2.3 Végétarisme et poissons (le pescétarisme)

Le pesco-végétarisme désigne le fait de s'abstenir de manger de la viande mais pas d'animaux marins (poissons, mollusques et crustacés). Historiquement, les Cathares, en Europe du XI au XIIème siècle, adoptèrent cette pratique alimentaire. Aujourd'hui, la tennis woman Serena Williams, pesco-végétarienne, se qualifie plus volontiers mais avec franchise de « Végétatriceuse » (*Sony Open Tennis*, mars 2012).

2.4 Les végétariens dans le monde

Les chiffres au sujet des végétariens sont rares. Il existe cependant, quelques sources associatives : le Groupe Prospective des végétariens en France, l'Union végétarienne européenne ou la Deutscher Vegetarierbund en Allemagne ; des sources universitaires : l'université de Jena en Allemagne, a publié en 2007 une étude sur les végétariens, Yann Plancqueel, chercheur à l'Université Paris Descartes, en 2008 une étude sociologique des végétariens en France ; des sources multimédia : le site de Terra Eco met régulièrement à jour un dossier de statistiques sur les végétariens, l'encyclopédie en ligne Wikipédia ou le site américain target.com.

On compterait en EUROPE^A, 22 millions de végétariens : le Groupe Prospective des végétariens en France estime que 2 à 3 % des français seraient végétariens (1,2 à 1,8 million de personnes).

En comparaison, les végétariens sont 9% au Royaume-Uni, 8% en Suisse et en Allemagne, 3 à 4% en Autriche, 5% en Italie.

Aux Etats-Unis, un sondage de 2013 estime à 13% le nombre de végétariens (6% sont végétariens et 7% sont vegans). (wikipédia)

D'après le site target.com :
Environ 4% de la population canadienne est végétarienne,
En Israël : 9%
En Inde : 40%, le plus souvent pour raisons religieuses

2.5 Quelques végétariens célèbres

Le végétarisme serait-il réservé à quelques « marginaux », « excentriques », au mode de vie étrange, vivant loin de l'agitation humaine ? Ce cliché est aberrant, c'est même tout le contraire. On compte aujourd'hui de plus en plus de restaurants végétariens ou proposant des plats végétariens à leurs menus, des sites internet qui traitent du sujet et de multiples ouvrages d'informations et livres de cuisine.

Cette pratique alimentaire n'est pas réservée qu'aux gens « normaux ». De nombreuses célébrités ont adopté et défendent le végétarisme. Paul McCartney est sans doute aujourd'hui le végétarien le plus célèbre. Qui sont les autres ? Citons par exemple : Gandhi, Rabindranat Tagore, Albert Einstein, le docteur Schweitzer ou Léonard de Vinci pour les grands penseurs. Notons, chez les sportifs de haut niveau, Martina Navratilova, Surya Bonaly, Carl Lewis record du monde au 100m, le nageur australien Murray Rose 5 fois médaillé olympique ou le boxeur Mike Tyson qui déclara un jour : « j'avais juste envie de changer ma vie, de faire quelque chose de différent et... je suis devenu veggan. » Les vedettes du monde des arts, de la musique et du cinéma ne sont pas en reste. Les actrices Kim Basinger, Penelope Cruz, Pamela Anderson, Nathalie Bay ou Brigitte Bardo ont volontiers défendu la cause végétarienne.

[Sommaire](#)

3. Les raisons et les motivations du végétarien

3.1 Religieuses

Il n'est pas rare de trouver dans les textes religieux judéo chrétiens des passages qui exhortent au respect de la vie animale et au végétarisme :

Dans l'Exode (2013) et le Deutéronome (517), nous pouvons lire ceci : « *Tu ne tueras point* ». On trouve aussi dans les paroles de la Genèse (1, 29-31) les versets suivants, dans lesquels Dieu réserve clairement aux hommes une alimentation végétarienne :

« Voici, je vous donne toute herbe portant de la semence et qui est à la surface de toute la terre, et tout arbre ayant en lui du fruit d'arbre et portant de la semence : ce sera votre nourriture. Et à tout animal de la terre, à tout oiseau du ciel, et à tout ce qui se meut sur la terre, ayant en soi un souffle de vie, je donne toute herbe verte pour nourriture. Et cela fut ainsi. Dieu vit tout ce qu'il avait fait ; et voici, cela était très bon. Ainsi il y eut un soir, et il y eut un matin : ce fut le sixième jour. »

Les premiers chrétiens reprirent et suivirent ces textes. Ils ajoutèrent par la suite l'épître aux Romains : « Ce qui est bien, c'est de ne pas manger de viande, de ne pas boire de vin, rien qui puisse faire tomber ton frère.

Le 1er Code de la Loi Juive établit qu' « *il est interdit, en accord avec les lois de la Torah, d'infliger une souffrance à quelque créature vivante que ce soit. En sens contraire, il est de notre devoir de soulager de la douleur chaque créature...* »

Aujourd'hui l'hindouisme, le bouddhisme, le bahâ'isme, certaines branches du christianisme (dont l'adventisme) et de l'islam (dont le soufisme) incorporent la philosophie du végétarisme.

3.2 Ethiques

L'animal est-il fait pour nourrir l'être humains?

A-t-on le droit de faire souffrir et d'exploiter les animaux ?

Chacun devrait se poser ces questions. Le végétarien a répondu par la négative prouvant de manière pratique que l'on peut vivre sans manger d'animaux. Sa principale motivation est d'ailleurs le respect de la vie animale et de **ces deux droits fondamentaux** : le droit à la vie et le droit de vivre décemment (à ne pas souffrir). Pourquoi ces droits fondamentaux seraient-ils uniquement réservés à l'être humain ?

Comment accepter que la naissance, la vie et la mort d'un animal ne trouvent de justification que dans les plaisirs de la table, pour flatter notre palais ? On mange une poule, pas son chien ! Le carnivore mange de la viande par habitude, par plaisir, par éducation mais aussi parce qu'il ne pense pas à la cruauté endurée par l'animal.

Aujourd'hui, avec l'élevage « industriel », la souffrance animale a atteint son paroxysme^B. Toute leur vie, les animaux subissent des traitements barbares : confinement intérieur, mutilations, abattages en masse, transports stressants, traitements aux hormones, abus d'antibiotiques, vaccinations à outrance.

« Les veaux destinés à la viande sont enlevés de leur mère trois jours après la naissance, avant d'être engraisés sur caillebotis, dans des box sans litière » (M. Dogna)

« En France, plus d'un million de truies en gestation dans des stalles individuelles, ne peuvent effectuer aucun mouvement, si ce n'est se lever et se coucher. Il leur est même impossible de se retourner » (Protection Mondiale des Animaux de Ferme – PMAF)

« En France, 40 millions de lapins vivent en cage sur un sol grillagé. Les élevages comptent en moyenne plus de 6.000 animaux où chacun dispose de la surface d'une feuille de papier A4 durant sa vie entière. 25 % des lapins meurent prématurément avant d'atteindre l'âge d'être abattu. » (M. Dogna)

3.3 Hygiénisme

Selon l'Association Diététique Américaine : *« Une alimentation sans viande est un facteur qui contribue à la réduction du taux de morbidité² et du taux de mortalité de plusieurs maladies dégénératives chroniques. Le régime végétarien est efficace pour la prévention et le traitement de nombreuses affections ».*

De nombreux scientifiques reconnaissent désormais qu'une alimentation végétarienne équilibrée couvre tous les besoins en substances nutritives essentielles et assure le bon équilibre du corps^C. Dans le cas de certaines maladies, comme l'hypertension³, les rhumatismes ou les troubles du métabolisme, l'alimentation végétarienne est une des meilleures thérapies qui

2 Nombre de personnes souffrant d'une maladie donnée pendant un temps donné, en général une année, dans une population.

soit. Le végétarisme est d'ailleurs de plus en plus recommandé par les programmes de perte de poids et les promoteurs de modes de vie "santé".

Le végétarisme protège aussi de nombreuses « maladies de civilisation » dues à une alimentation trop riche (maladies cardio-vasculaires, obésité...).

3.4 Economiques et Environnementales

Le rendement de transformation des protéines végétales en protéines animales est très faible. Il faut par exemple entre 10 et 15 kg de protéines végétales pour produire 1 kg de protéines animales ; pour les volailles, ce chiffre est revu à la baisse avec 2 pour 1.

Nous savons aujourd'hui que l'élevage du bétail est une industrie polluante, gourmande en eau et en énergie, grande consommatrice de pesticides et d'antibiotiques. Elle appauvrit les terres arables et utilise la majeure partie des cultures agricoles.

Quelques chiffres^D :

- . Une ferme de saumons de 8 ha aux USA produit autant de déchets qu'une ville de 100.000 habitants,
- . Plus de la moitié de l'eau potable aux Etats-Unis est destinée au bétail,
- . Il faut 30.000 à 60.000 litres d'eau pour produire 1 kg de viande contre 800 litres pour 1 kg de blé,
- . La consommation de viande utilise 60 % des réserves d'eau mondiale,
- . En 1997, les producteurs de viande (porcs, bovins, volailles) de l'Union Européenne ont consommé 10.000 tonnes d'antibiotiques et plus de 20.000 tonnes au Canada !
- . 64 % des terres cultivables du monde servent à la production de viande,
- . Un bœuf fournit 200kg de viande soit 1.500 repas, les céréales qu'il a mangées, avant d'être abattu, auraient pu servir 18.000 repas...

3.5 Autres raisons

Certains individus n'aiment tout simplement pas la viande. Ils ressentent la mastication insipide – question de goût.

[Sommaire](#)

3 Sept essais cliniques portant sur 311 participants et 32 études d'observations portant sur plus de 21604 personnes ont été analysés par le *Physicians Committee for Responsible Medicine* de Washington. Les résultats ont prouvé que les végétariens ont un taux plus faible d'hypertension que leurs homologues omnivores, ainsi qu'un poids plus bas grâce un régime plus élevé en potassium et plus faible en gras saturés. Il faut savoir qu'un Indice de Masse Corporelle élevé favorise l'hypertension.

Les raisons budgétaires ne sont pas moindres. Certains foyers ne peuvent consacrer qu'une faible part de leurs revenus à une alimentation saine. Eliminer de son panier les surgelés, des plats cuisinés, de la charcuterie, des viandes et poissons rend le repas végétarien bien plus économique qu'un repas dit « classique ».

Certains végétariens sont solidaires des pays du tiers monde. De nombreuses céréales destinées à l'alimentation du bétail occidental proviennent des pays en voie de développement alors qu'elles pourraient être consommées à la population locale.

4. Les risques de l'alimentation végétarienne

Outre les avantages du végétarisme, il est prudent de citer les défauts et les risques. Un grand nombre de végétariens refusent, par ignorance ou par intégrisme anti-médicale, de consulter un professionnel de la santé, même lorsqu'ils ont à faire face à de profondes carences et aux problèmes chroniques de santé dus à ces carences. Beaucoup d'entre eux refusent aussi, pour raisons de loyauté, d'éthique ou par crainte de remettre en cause leur mode de vie, de questionner les solutions à ces problèmes qui amélioreraient l'efficacité de leur pratique.

Dans son livre [*L'alimentation végétarienne : Combinaisons alimentaires, recettes et menus*](#), le Docteur Fiévet-Izard, médecin nutritionniste, rapporte le cas d'un de ses patients : *« Un chef d'entreprise, la cinquantaine, grand, mince, élégamment vêtu vient me consulter. Son teint d'abord me frappa : jaunâtre tirant sur l'orangé. Des examens médicaux s'imposaient. Il refusa d'emblée, avec un sourire distant. Nous en vîmes à parler de ce qui sautait aux yeux : cette grave dénutrition. Depuis plusieurs années il avait opté pour un véritable végétalisme et ne se nourrissait que de légumes crus et bouillis et de fruits. Il refusait catégoriquement tout, malgré mon attitude persuasive. Qu'était-il venu chercher auprès d'un médecin ? »*

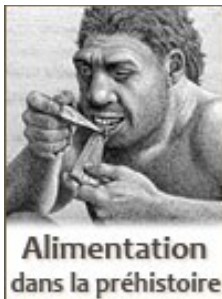
Autre ennemi de la santé du végétarien le : « Laisser faire la nature ». Faire confiance à son corps est indispensable mais le végétarien doit surveiller plus qu'un autre son équilibre nutritionnel. Il existe parfois chez les végétariens, une certaine forme de naïveté entretenue par toute sorte de publications naturistes.

Rappelons qu'un diagnostic médical est parfois souhaitable, surtout quand il apporte des informations ponctuelles précises sur l'état de santé (prise de sang, dentition, densité osseuse).

5. Quelques mots sur la viande

5.1 Cultures et Traditions

« *L'homme préhistorique était carnivore, dévorant à pleines dents de la chair fraîche.* » Cette image d'Epinal est enracinée dans notre culture et permet à certains esprits de se dire que, décidément nous sommes bien différents de cet ancêtre. La réalité est toute autre, nos origines étant plutôt végétariennes que carnivores ! » (Source : www.hominides.com, dossier sur l'Alimentation dans la



préhistoire).

Les premières consommations de viande auraient été associées à certaines croyances culturelles et religieuses et non à des besoins naturels. Dans l'Antiquité, le rite de la mise à mort d'animaux permettait de lier le profane au sacré, d'obtenir l'approbation et l'aide des Dieux, de sacrifier certains actes.

Selon l'époque, le lieu, la religion, la tradition ou tout simplement la culture à laquelle on appartient, il est convenu de consommer certaines viandes ou de s'en abstenir. En Inde, il est interdit de manger de la vache. En Chine, à partir du 11ème siècle, la consommation de bœuf était proscrite, interdiction levée aujourd'hui. Les juifs consomment uniquement les animaux à sabot fourchu et fendu en deux ongles et qui ruminent (bœuf, chèvre..). L'Islam interdit le porc, les Chrétiens remplacent la viande par le poisson le vendredi.

5.2 Aujourd'hui

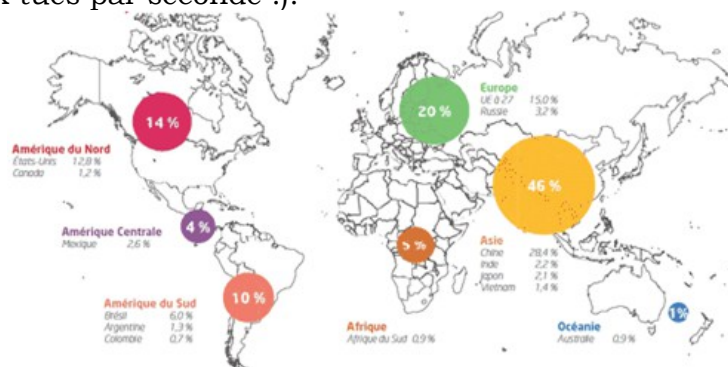
Les pratiques alimentaires ont souvent évolué vers une substitution des produits d'origine végétale en des produits d'origine animale. Dans l'imaginaire d'aujourd'hui, manger mieux veut dire manger plus de viande. L'amélioration du niveau de vie et l'industrialisation de l'agriculture ont permis ce changement des mentalités.

D'après la F.A.O. (Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture), la consommation mondiale de produits carnés a augmenté de 2,3 % par an au cours de ces dix dernières années. 286,2 millions de tonnes de

viande sont consommées chaque année dans le monde. Plus de 9 tonnes de viande mangées par seconde ! L'Asie consomme à elle seule 46% de la production mondiale (28 % pour la Chine), l'Union Européenne, deuxième plus gros consommateur avec 15 % se situe juste devant l'Amérique du Nord 14 % et l'Amérique du Sud 10 %.

En France, 5,8 millions de tonnes sont consommés chaque année soit 88 kg par habitant et par an (voir carte ci-dessous).

La consommation mondiale de viande demande de tuer 60 milliards d'animaux chaque année^E ! Certaines sources estiment le nombre des animaux tués à plus de 140 milliards en prenant en compte le bétail, la volaille, les poissons. (1.900 animaux tués par seconde !).



A cela s'ajoute le fait que l'acte de manger revêt une dimension socio-culturelle importante : le plaisir et la convivialité constituent les deux piliers de l'alimentation carnée.

Cependant, le lien entre l'alimentation et la santé n'est plus à démontrer et la consommation excessive de viande est devenue un problème de santé publique. En France, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande de consommer de la viande, du poisson ou des œufs une à deux fois par jour et en alternance et de consommer 5 fruits et légumes par jour.

5.3 Les maladies liées à la consommation carnée

« La goutte et le cancer sont des maladies de riches mais le bon peuple y viendra » Pierre Fresnay, L'assassin habite au 21.

La viande contribue à l'équilibre alimentaire, c'est indéniable. Généralement accompagnée de légumes et de féculents, elle participe à la structuration des repas. Cependant, la consommation excessive de produits carnés (plus de trois fois par semaine) prédispose ou génère de nombreuses maladies^F :

1. La viande est source d'obésité : les acides gras saturés favorisent l'excédent de poids.
2. La viande favorise le diabète⁴ de type 2 : une alimentation riche en acides gras saturés cause une résistance à l'insuline et développe le diabète. Les produits à base de viandes transformées contiennent beaucoup trop d'acides gras saturés.
3. La viande favorise les maladies cardio-vasculaires⁵ (principale cause de mortalité dans le monde occidental). Parmi les coupables, les graisses animales et particulièrement le mauvais cholestérol issu des produits carnés. Conséquences : ces graisses provoquent une oblitération des vaisseaux sanguins, la formation de plaques de cholestérol qui empêchent la circulation sanguine et l'apparition de radicaux libres qui endommagent les vaisseaux sanguins.
4. La viande favorise inflammations et douleurs : car elle contient beaucoup d'acide arachidonique générant des éléments inflammatoires pouvant causer des neuro-dermatites, inflammations de l'intestin grêle⁶ et du colon, asthme, arthrite...
5. La viande favorise les cancers : le plus grand institut de recherche médicale du monde, le NIH (National Institut of Health), a constaté que le fait de manger de la viande rouge élève le risque de cancer. L'Argentine et l'Uruguay sont parmi les plus grands consommateurs de viande de bœuf au monde. Parallèlement ils possèdent l'un des taux de cancer du sein et de l'intestin le plus élevé du monde.....

Rappelons qu'il existe très peu d'articles dans le monde médical sur un quelconque bénéfice de l'alimentation carnée sur la santé par rapport à l'alimentation végétale.

[Sommaire](#)

4 Selon une récente étude (14/11/13) réalisée par des chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), la viande et les produits laitiers comme le fromage augmenteraient le risque de développer un diabète de type 2

5 Etude de la Harvard School of Public Health de Boston

6 Une étude dans la cohorte E3N (Etudes Epidémiologique auprès des Femmes de la MGEN) s'est penchée sur l'effet de l'alimentation dans l'apparition des maladies inflammatoires de l'intestin. Résultat ? Gare aux excès de viande !

5.4 Les détracteurs du végétarisme

Pour ou contre le végétarisme n'est pas l'objet de ce mémoire. Nombreux sont, cependant, les arguments allant dans un sens ou dans l'autre. Restons libres de suivre la pratique alimentaire qui nous convient.

Parmi les détracteurs du végétarisme, on trouve l'éminent naturopathe Robert Masson pour qui toute forme de restriction alimentaire devient immédiatement suspecte.

De nombreux spécialistes en nutrition, biologie, naturopathie conseillent de manger de tout et de varier son alimentation, car à trop consommer certains aliments, on s'expose à des conséquences, dont on ignore même encore aujourd'hui les effets (concentration de substances chimiques pouvant altérer le fonctionnement de nos organes).

D'autres arguments précisent que les protéines végétales sont incomplètes en nutriments et difficilement assimilables. Les carences seraient inévitables.

« Une étude a même montré que des végétaliens présentaient des taux de cholestérol très élevés, alors qu'il ne consommaient aucun produit animal. L'organisme en manque de protéine est en situation de famine permanente, et pousse les individus à trop se nourrir, provoquant à long terme des corps affaiblis, vieillissant prématurément et atteints de cholestérol. Donc, plutôt que de s'affliger avec des dictats alimentaires à la mode : mangeons de tout et ne nous privons pas ! Et pour notre santé-vitalité et notre confort digestif : veillons à équilibrer notre alimentation et à consommer une nourriture plutôt naturelle et digeste ! Le tout sans se priver. » dit Robert Masson

6. Considérations de Structure/Fonction

6.1 Définition

Toute organisation, qu'elle soit humaine ou autre, repose sur un système structurel. Une structure, entendue au sens général, n'étant autre que l'organisation des parties d'un ensemble. Il s'ensuit que pour étudier les comportements alimentaires des humains ou des animaux, on examinera d'abord le système structurel afférent.

Le rapport structure/fonction est un [concept](#) important de la [biologie](#). Il met en relation la manière dont une partie est faite (sa structure) et le rôle qu'elle remplit pour l'organisme (sa fonction). Par exemple, les dents de l'Homme (la structure) ont-elles pour fonction de mâcher de la viande ?

Par observations et comparaisons, nous pouvons déterminer si la structure de l'être humain est faite pour ingurgiter et digérer de la viande. Ce débat dans le monde scientifique n'est pas clos mais la majeure partie des études attestent le fait végétarien de l'Homme.

Son corps, ses fonctions physiologiques se rapprochent plus de l'herbivore que de l'omnivore ou du carnivore. Les études comparées entre l'homme et le singe prouvent que notre constitution anatomique et physiologique est semblable à celle du singe herbivore. L'homme est par nature végétarien.

Pour le naturaliste Georges Cuvier « *L'anatomie comparée nous enseigne qu'en toutes choses, l'homme ressemble aux animaux frugivores et en rien aux carnivores.* »

Charles Darwin écrivait : « *La classification des formes, des fonctions organiques et des régimes a montré d'une façon évidente que la nourriture normale de l'humain est végétale comme celle des anthropoïdes et des singes, que nos canines sont moins développées que les leurs* ». Il en déduisait : « *nous ne sommes pas destinés à entrer en compétition avec les bêtes sauvages ou les animaux carnivores* ».

Le biologiste Thomas Henry Huxley, de son côté, notait que : « *L'homme vint avant la hache et le feu, il ne pouvait donc pas être omnivore. Le seul animal qui existe ayant une morphologie omnivore est l'ours, qui a quelques dents pointues et les autres plates.* »

Par ailleurs, le principal argument avancé pour établir la nature omnivore de l'homme (consommant viande et végétaux) est qu'il possède des canines. Comment un tel argument peut-il résister face aux dissemblances entre carnivores et herbivores ?

Chaque espèce se nourrit d'aliments adaptés à son anatomie digestive : la vache broute l'herbe, le fauve se nourrit de gibiers, l'oiseau avale des graines... L'Homme mange des légumes, des graines, de la viande, son anatomie est-elle faite pour une alimentation diversifiée ? C'est en comparant les anatomies de

carnivores, d'omnivores et d'herbivores que nous pourrions définir l'alimentation la mieux adaptée à l'Homme.

6.2 Comparaisons

Dans ces comparaisons, observerons dans un premier temps, le système dentaire. Celui-ci intervenant dans la mastication, préalable indispensable à toute ingestion solide.

La structure dentaire de l'Homme se compose comme suit :

- . 2/3 de molaires (meules) – 20 dents sur 32
- . 8 incisives (couteaux) – 8 dents sur 32
- . 4 canines (destinées à déchirer) – 4 dents sur 32

En bonne logique, la proportion d'aliments consommés devrait être approximativement :

- ✓ . 2/3 de céréales et de graines,
- ✓ . 1/4 de fruits et légumes,
- ✓ . 1/8 de viandes

Ceci fait de l'Homme un « omnivore ». Nous remarquons cependant, qu'à la différence des carnivores « purs », les canines humaines sont si réduites en taille, qu'elles n'existent plus qu'à l'état de « souvenir », certains disent « à l'état de fantôme ».

Ajoutons que si le fauve est muni d'ongles puissants et acérés, conçus pour lacérer et déchirer les chairs et le bovidé de sabots (marteaux), rien de tel chez l'Homme, dont les mains aux doigts longs à ongles plats peu pointus sont faites pour attraper fruits et graines, non tuer ou dépecer.

Ci-dessous un tableau comparatif des différents organes de la digestion entre carnivores et humains.

[Sommaire](#)

		Carnivores	Humains
Système dentaire	Canines	Canines : tranchantes, pointues et très développées, elles tuent leurs proies.	Peu tranchantes, ne sont pas plus développées que ses autres dents.
	Molaires	Molaires : véritables « scies » faites pour cisailer et déchiqueter. Aucune mastication.	Faites pour mastiquer longuement.
Canal intestinal		Court, 3 mètres environ. Permet l'évacuation rapide des viandes évitant la putréfaction dans l'intestin.	Long, de 5 à 8 mètres. La putréfaction de la viande se fait dans l'intestin avec libération de déchets toxiques.
Estomac		PH inférieur ou égal à 1 lorsque l'estomac est rempli	PH de 4 à 5 lorsque l'estomac est rempli

Et que dire des mâchoires, développées et à grande ouverture des carnassiers et omnivores ? Nous pourrions citer bien d'autres comparaisons mais les points importants sur la physiologie humaine cités attestent le fait herbivore de l'Homme.

Au vu de ces comparaisons, notre constitution nous place dans la catégorie herbivore/frugivore.

La vache est herbivore, elle est pourtant nourrie dans certains élevages de maïs et de farines animales. Cette alimentation ne lui convient pas même si elle semble y survivre. Nous pourrions en conclure que la vache est omnivore puisqu'elle peut manger des aliments autres que ceux adaptés à son organisme. Nous observons, cependant chez beaucoup d'animaux, des états de dégénérescence à moyen et long terme (mammite, nombreuses lésions infectieuses, encéphalopathie spongiforme bovine, mauvais fonctionnement hépatique...). Il en va de même pour l'être humain. Il peut très bien se nourrir autrement que ce que la Nature a prévu pour lui, mais toute alimentation non adaptée à sa physiologie produit à la longue des états de dégénérescence (cholestérol, diabète, maladies cardio-vasculaire, cancer, arthrose...).

7. Besoins nutritionnels

L'alimentation doit apporter une quantité suffisante des différents nutriments nécessaires à l'ensemble des besoins de l'organisme. Ces besoins, différents d'un individu à l'autre, sont apportés par trois grandes catégories de nutriments : les macronutriments, les micronutriments et les fibres.

7.1 Les macronutriments :

Glucides, lipides et protéines sont nécessaires à l'apport énergétique, la construction des cellules et le bon fonctionnement de notre corps.

- ✓ Les glucides apportent de l'énergie. On distingue les sucres simples (glucose, fructose, lactose...) se trouvant naturellement dans les fruits, le miel, les pâtisseries... et les sucres complexes (appelés parfois « sucres lents »), molécules plus importantes, comme l'amidon, se trouvant dans les céréales (blé, pain, riz, maïs, pommes de terre, les légumes secs...). Les fibres, comme la cellulose, sont des glucides mais ne sont pas assimilables par l'organisme humain.

- ✓ Les lipides sont apportés dans l'alimentation sous forme de matières grasses ajoutées (beurre, crème, huile, margarine, mayonnaise...) ou de matières grasses cachées (charcuteries, pâtisseries, biscuits apéritifs...). Les lipides apportent beaucoup d'énergie. Elles jouent également un rôle important dans la construction et le fonctionnement de nos cellules.
- ✓ Les protéines sont les composants essentiels des cellules du corps humain. On distingue : les protéines « de structure » formant la trame de tous les organes du corps (collagène par exemple) et les protéines « fonctionnelles » utiles au fonctionnement de l'ensemble de la structure.

7.2 Les micronutriments :

se regroupent entre vitamines, minéraux et oligo-éléments.

- ✓ Les vitamines sont des substances organiques dont le corps a besoin mais qu'il ne sait pas synthétiser. Les vitamines doivent être apportées par l'alimentation. De très faibles apports suffisent. Chaque vitamine a des rôles multiples et précis (par exemple la vitamine B5 est importante pour la peau).
- ✓ Les sels minéraux et les oligo-éléments agissent à faible dose comme constituants ou activateurs d'enzymes (l'enzyme donne un « coup de pouce » essentiel à la réaction chimique de transformation d'une molécule.). On distingue les éléments minéraux majeurs (sodium, potassium, calcium, phosphore, magnésium), des oligo-éléments ou éléments traces comme le fer, le zinc, le cuivre, le manganèse, l'iode, le sélénium, le fluor, le molybdène, le cobalt...

7.3 Les fibres alimentaires

sont les parties du végétal non digérées dans le tube digestif. Elles sont néanmoins indispensables au bon fonctionnement du [transit intestinal](#). En présence d'eau elles forment un gel facilitant la progression du bol alimentaire dans le colon. Elles diminuent la vitesse d'absorption des graisses et des glucides, diminuent la sensation de faim et fixent les métaux lourds. On distingue

- ✓ les fibres solubles (pectine, algues...) qui favorisent la réabsorption d'eau et de sodium au niveau du colon et rendent les selles moins molles,

- ✓ des fibres insolubles – à limiter au maximum – (cellulose, hémi cellulose, lignine) extraite des parties dures des plantes, irritante pour l'intestin.

7.4 Principaux nutriments à surveiller dans le végétarisme

La majeure partie de la population occidentale souffre, aujourd'hui, de carences de l'ensemble de ces éléments essentiels. Ces carences sont généralement dues à un manque d'apports en éléments vitaux et un apport trop important de calories (qualité de la nourriture, nourriture industrielle).

Chez les végétariens, le problème se concentre surtout sur l'ARN, les protéines (Lysine et Méthionine), la vitamine B12, le Fer, le Zinc ⁷.

Les manques en vitamine D, en calcium et en oméga 3 et 6, ils se retrouvent dans toutes les couches sociales (chez les femmes à l'après ménopause, les personnes âgées, les personnes atteintes d'états dépressifs, personnes à mobilité réduite...) quelles que soient leurs habitudes alimentaires. Ces carences n'étant pas réservées « au monde du végétarisme », j'ai retiré ces deux composés nutritionnels de mes tests.

[Sommaire](#)

7 Association Végétarienne et Végétalienne d'Information, « Végétarien et végétalien : vivre sans manger les animaux »
Nombreuses études en anglais : Nutrition Reviews – Pawlak R et Parrott SJ - Herrmann W, J Geisel, « Vegetarian lifestyle and monitoring of vitamine B12 status » -
« Total zinc absorption in young women, but not fractional zinc absorption, differs between vegetarian and meat-based diets with equal phytic acid content », British Journal of Nutrition, 2006

Tableau synoptique des principaux nutriments à surveiller lors d'une alimentation végétarienne

	ROLE	BESOINS	Carences : Symptômes	APPORT	Conseils pour les végétariens
ARN	ARN (acide ribonucléique) contient l'information nécessaire à la synthèse des protéines du corps. C'est l'intermédiaire entre l'ADN et la protéine. Quand un gène (ADN) s'exprime elle permet la synthèse d'une molécule nommée ARNm qui est une réplique du gène. L'ARNm sert à la fabrication d'une protéine. (Ce processus complexe aboutissant à la synthèse des protéines se déroule dans chaque cellule).	3gr/jour	<ul style="list-style-type: none"> . Division cellulaire ralenti, . Synthèse des protéines retardée, 	<p>. Origine végétale : levure de bière, champignons, racines de légumes, tous les produits à base de soja</p> <p>. Origine animale : toutes les viandes en général, (particulièrement le bœuf), poissons (particulièrement la sardine), fruits de mer, œufs, produits laitiers.</p>	Apport journalier de levure de bière en paillette.
Protéine	<p>L'apport quotidien est indispensable pour que le corps puisse se construire. Elle joue un rôle essentiel dans le fonctionnement d'une cellule. Il existe les</p> <p>. Protéines de structure : entre dans la constitution des os, cheveux, peau et apporte stabilité à l'ensemble du corps</p> <p>. Protéines à activité biologique (gouvernent le fonctionnement du corps) : enzymes, hormones, muscles, transport entre cellules....</p>	<p>1gr/jour par kg de poids corporel</p> <p>(un adulte de 52 kg aura besoin de 52gr/j de protéines)</p>	<p>Graves conséquences en raison des fonctions multiples qu'elles assurent :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Croissance insuffisante, . développement musculaire insuffisant, . fatigue, faible résistance physique.... 	<p>. Origine végétale : céréales (blé, avoine, seigle...), légumineuses (pois chiches, lentilles, soja...), fruits oléagineux (noix de cajou, amande), certaines algues (spiruline), le quinoa (15% de protéines), le lupin.</p> <p>. Origine animale (viande, poissons, crustacés, œufs, lait...)</p>	<p>Les protéines animales contiennent tous les acides aminés, à l'inverse des protéines végétales. Les protéines céréalières sont carencées en lysine (facteur limitant⁴ des céréales), les légumineuses carencées en méthionine (facteur limitant¹ des légumineuses). Il est indispensable d'associer systématiquement céréales et légumes sec afin de synthétiser l'ensemble les protéines.</p>

<p>Lysine</p>	<p>. Nécessaire à la croissance et au développement des os . Participe à la formation du collagène (protéine présente dans toutes les structures du corps : peau, cartilages...) . Rempart contre la maladie (elle intervient dans la formation des anti-coprs) . Contribue au métabolisme des glucides et lipides</p>	<p>1gr/jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Retard de croissance, . mauvaise cicatrisation, . difficultés de concentration, . Anémie, . fatigue chronique... 	<p>. Origine Végétale : Produits fermentés (miso, choucroute), maïs, seigle, soja, fève de Lima</p> <p>. Origine animale : viande rouge, volaille, crevettes, poisson, produits laitiers</p>	<p>La lysine est un facteur limitant⁸ des céréales.</p>
<p>Méthionine</p>	<p>. Joue un rôle primordial dans la biosynthèse des protéines dans la mesure où l'ensemble des chaînes protéiques démarrent par l'incorporation d'une méthionine. . Favorise le travail du foie dans l'élimination des graisses . Particulièrement active dans le foie et le cerveau, indispensable pour un fonctionnement cérébral optimal. . Utile pour la peau, les cheveux, fonction anti-oxydante...</p>	<p>13mg par kg de poids corporel</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Dysfonctionnement du foie, . Fonctionnement cérébral ralentit . Perte de cheveux... 	<p>. Origine végétale : Germe de blé, graine de tournesol, soja, Avocats, lentilles, fèves, oignons</p> <p>. Origine animale : viande poissons, volailles...</p>	<p>La méthionine étant le facteur limitant¹ des légumineuses (et de la viande), il est Indispensable d'en surveiller la carence.</p>

8 Facteur limitant : une protéine alimentaire est de bonne qualité si elle contient les huit acides aminés indispensables dans les proportions adaptées aux besoins de l'organisme. Si un seul acide aminé indispensable est déficitaire, l'utilisation des autres acides aminés non indispensables est limitée. On dit alors que cet acide aminé est le facteur limitant de l'aliment.

	ROLE	BESOINS	Carences : Symptômes	APPORT	Conseils pour les végétariens
Zinc	<p>Joue un rôle essentiel dans les mécanismes de :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Croissance, . Réponse immunitaire, . Fonctions neurologiques et reproductives, . Participe à la synthèse de l'ADN, l'ARN et des protéines, . Modulation de l'humeur, . Coagulation sanguine... 	<p>15mg/jour A moduler en fonction de l'âge et de l'activité</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Fatigue, . Rhumes et refroidissements fréquents, . Manque d'appétit, . Dépression, . Acné et problèmes de peau.... 	<ul style="list-style-type: none"> . Origine végétale : légumineuses (dont les lentilles), noix, germe de blé, céréales complètes . Origine animale : viande, poisson, œuf, fruits de mer 	<p>Le zinc d'origine végétale étant pour l'organisme plus difficile à assimiler, il est donc recommandé de consommer régulièrement une variété de ces aliments.</p>
Fer	<ul style="list-style-type: none"> . Constituant essentiel de l'hémoglobine, protéine qui assure le transport de l'oxygène . Intervient dans la production d'enzymes, de protéines et de neurotransmetteurs, . participe à la croissance, . antioxydant 	<p>A moduler en fonction de l'âge :</p> <p>10mg pour un homme adulte,</p> <p>18mg pour une femme adulte</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Essoufflement à l'effort, . Fatigue physique et psychique, . Pseudo-dépression, 	<ul style="list-style-type: none"> . Origine végétale : lentilles et fruits secs principalement. A moindre dose dans le thé noir, pois chiches . Origine animale : viande rouge, charcuterie, boudin, sang, foie, jaune d'œuf 	<p>A prendre en synergie :</p> <ul style="list-style-type: none"> . cuivre et vit C . cobalt et manganèse . calcium, B6, B9, B12
Vitamine B12*	<ul style="list-style-type: none"> . essentiel à la croissance, . division cellulaire (synthèse de l'ADN et de l'ARN, des protéines, de la myéline (fibres nerveuses entourant le neurone, formation des globules rouges) . métabolisme des glucides et lipides, . fonctionnement de toutes les cellules du corps, . équilibre du système nerveux 	<p>Adulte : 3 mg/jour</p> <p>A moduler en fonction de l'âge</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Fatigue physique, . Fatigue psychique, . Trouble de la mémoire, . Dépression, . Anémie sévère, . Sénilité précoce, 	<ul style="list-style-type: none"> . Origine végétale : Graines germées, miso, spiruline, levure alimentaire type Red Star, céréales à déjeuner . Origine animale : abats, crustacés, œuf, volaille, viande, poisson 	<ul style="list-style-type: none"> . 1^{ère} solution : B12 Gerda, 1 à 2 ampoules par semaine . 2^{ème} solution : comprimé à prendre quotidiennement

* La vitamine B12 n'apparaît pas de façon significative dans les végétaux. Les animaux la synthétisent par des bactéries de leurs intestins. A l'inverse, chez l'être humain, celle-ci est produite par des bactéries du côlon (partie médiane du gros intestin), mais la zone d'absorption possible se situe en amont, dans l'iléon (partie terminale de l'intestin grêle). Les humains doivent donc trouver la totalité de leur B12 par apports alimentaires ou des suppléments.

8. Tests des carences en Adaptogenèse

Les tests des carences nutritionnelles pratiqués en Adaptogenèse sont précis, grâce à la mise en circuit de points d'acupuncture.

Afin de fiabiliser au maximum mon étude, j'ai appliqué un protocole strict accompagné de pré-tests et de leur correction immédiate.

Les tests précis ne sont pas diffusés sur internet mais expliqués et effectués en consultation.

Je vous invite à vous rendre page 30 pour la lecture du bilan.

[Sommaire](#)

9. Bilan

Les végétariens contrôlés proviennent d'horizon social et professionnel divers : informaticien, journaliste, chauffeur-livreur, retraité, chômeur, agent des Finances Publiques, psychologue, etc. Ils ont adopté cette pratique alimentaire pour des raisons variées : religieuse, santé, respect de la vie animale, respect de l'environnement... Ces 30 personnes (13 hommes et 17 femmes) installées en France (19 régions représentées), âgées de 33 à 72 ans, qualifient leur état de santé de « satisfaisant » avec quelques « bobos traditionnels » (fatigue passagère, baisse du moral, stress, troubles émotionnels légers), pas de maladies graves déclarées (cancer, pathologies cardiaques ou rénales, maladie mentale, maladie auto-immune). Exception faite de D. (n°8) d'une santé fragile (fièvre constante, fatigue avec état dépressif) dont les nombreuses prises de suppléments – recommandés par son médecin – ne paraissent pas efficaces.

Ces personnes sont toutes non-fumeurs. Pas de prise d'hormone (thyroïde, contraceptif). 1/3 d'entre elles consomment des suppléments.

N°	Date	Prénom	Sexe	Age	Nombre d'années (A)	Consommation de produits laitiers	Carences (B)							Supplémentation	
							ARN	Protéines	Zinc	Fer	B12	Lysine	Méthionine		
1	16/01/2014	X	H	46	20		1	1			1	1			
2	04/02/2014	F	F	43	15	oui		1			1	1			
3	01/03/2014	E	F	53	20	oui		1	1		1			Vit D	
4	10/03/2014	D	H	64	25	oui	1	1		1	1	1		Vit D	
5	11/03/2014	L	H	51	10	oui	1	1			1				
6	19/03/2014	H	F	66	20	oui		1				1		vit B12	
7	20/03/2014	S	H	56	25	oui	1		1			1		vit B12	
8	20/03/2014	D	F	33	8	oui		1	1		1	1		Fer, B12, vitD	
9	20/02/2014	S	F	51	18	oui	1	1		1					
10	20/02/2014	T	F	57	10	oui		1			1	1			
11	27/03/2014	S	H	48	20	oui		1	1						
12	02/05/2014	M	H	68	24	oui		1	1	1	1	1			
13	02/05/2014	J	H	57	11	oui	1				1			Protéine	
14	03/05/2014	D	F	55	25	oui		1	1		1	1			
15	03/05/2014	M	F	52	15	oui	1								
16	03/05/2014	J	H	42	15	oui			1		1			Protéine	
17	03/05/2014	M	H	70	7	oui		1	1			1			
18	03/05/2014	S	F	53	20	oui			1		1				
19	04/05/2014	A	F	43	21	oui		1		1	1			Fer	
20	04/05/2014	P	H	45	23	oui		1		1	1	1			
21	04/05/2014	O	H	53	27	oui	1	1	1		1	1			
22	04/05/2014	M	F	69	15	oui	1	1	1		1		1	Spiruline	
23	18/05/2014	G	F	72	7	oui		1	1		1				
24	18/05/2014	C	F	54	25	oui		1			1	1	1		
25	26/06/2014	C	F	43	10	oui		1	1	1	1				
26	16/08/2014	G	H	72	20		1				1		1		
27	16/08/2014	N	F	48	15	oui		1					1	vit B12	
28	08/02/2014	N	F	57	2	oui	1	1			1	1			
29	28/09/2014	C	F	51	3	oui	1		1						
30	28/09/2014	A	H	43	5	oui	1	1	1		1	1			
30	TOTAL							13	23	15	6	22	15	4	
	TOTAL EN POURCENTAGE							43%	77%	50%	20%	73%	65%	17%	

A : Nombre d'années d'une nourriture exclusivement végétarienne

B : le chiffre 1 indique une carence constatée



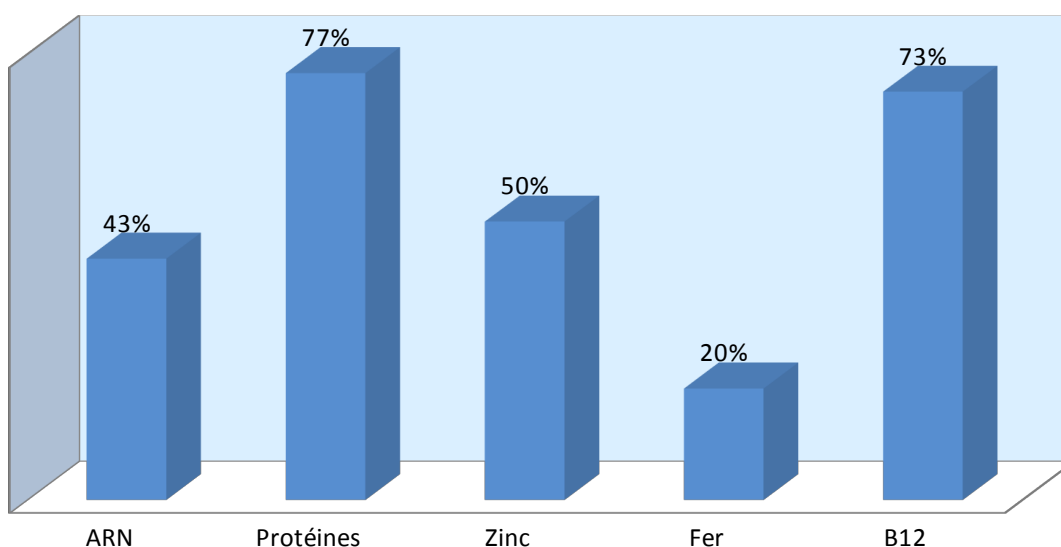
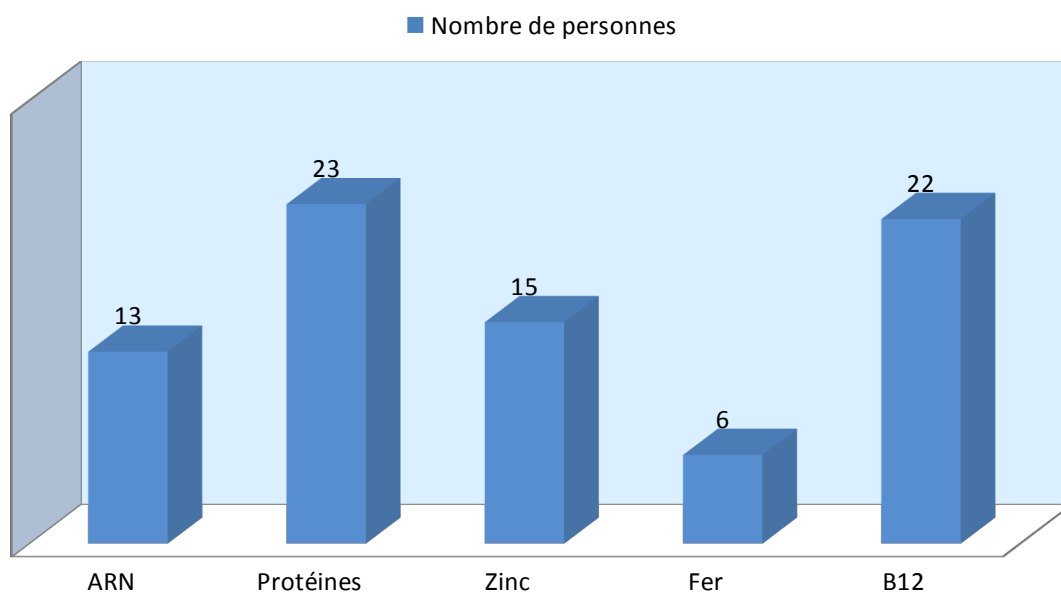
Les constats

- ✓ Stupéfaction de la quasi-totalité des personnes sur leur bilan nutritionnel,
- ✓ Presque personne ne s'enquiert d'un éventuel déséquilibre nutritionnel et de son suivi par un professionnel de santé (médecin, naturopathe, diététicien),
- ✓ Méconnaissance absolue des impacts sur la santé d'un état carenciel,
- ✓ Point commun, ils ont supprimé de leur assiette viande et poisson sans les compenser par une alimentation équilibrée. Supprimer la viande, c'est supprimer des nutriments essentiels. Les végétariens l'oublient souvent. Un régime carné apporte certains acides aminés, minéraux et vitamines essentiels que le végétarien doit réintégrer à son alimentation d'une façon ou d'une autre s'il souhaite rester en bonne santé. Le fait de ne pas manger de viande requiert une grande vigilance et une connaissance appropriée de l'équilibre nutritionnel, impératif manquant à ce groupe.
- ✓ Nombre des personnes sont devenues végétariennes suite à une démarche intérieure alliant nourriture physique et spirituelle. La plupart d'entre elles confondaient philosophie du karma et troubles purement physiques liés à de graves carences alimentaires. Pour elles, mal-être ou douleur physique, étaient, dans un esprit naïf, des manières acceptables et tout à fait évidentes, de solder des comptes karmiques créés lors de vies antérieures.
- ✓ Trois bilans sont satisfaisants (une carence identifiée) mais seule l'une d'elles ne supplémente pas mais consomme quotidiennement 10gr de graines germées (Alfafa, pois chiches, lentilles, luzerne...).

10. En définitive

Les pratiques alimentaires varient d'un individu à l'autre, en fonction de paramètres multiples tels que le mode de vie, le sexe ou tout simplement l'état émotionnel. Le régime « idéal » bénéfique pour tous n'existe pas.

La majorité des livres consultés sur le végétarisme (cf. bibliographie) démontrent et certifient qu'une nourriture exclusivement végétarienne est sans danger pour la santé, ne provoquant qu'une carence en vitamine B12 (voir tableau synoptique page X). Les résultats des tests affirment le contraire : la plupart des membres du groupe souffraient de carences, principalement en protéines, vitamine B12 et Zinc.

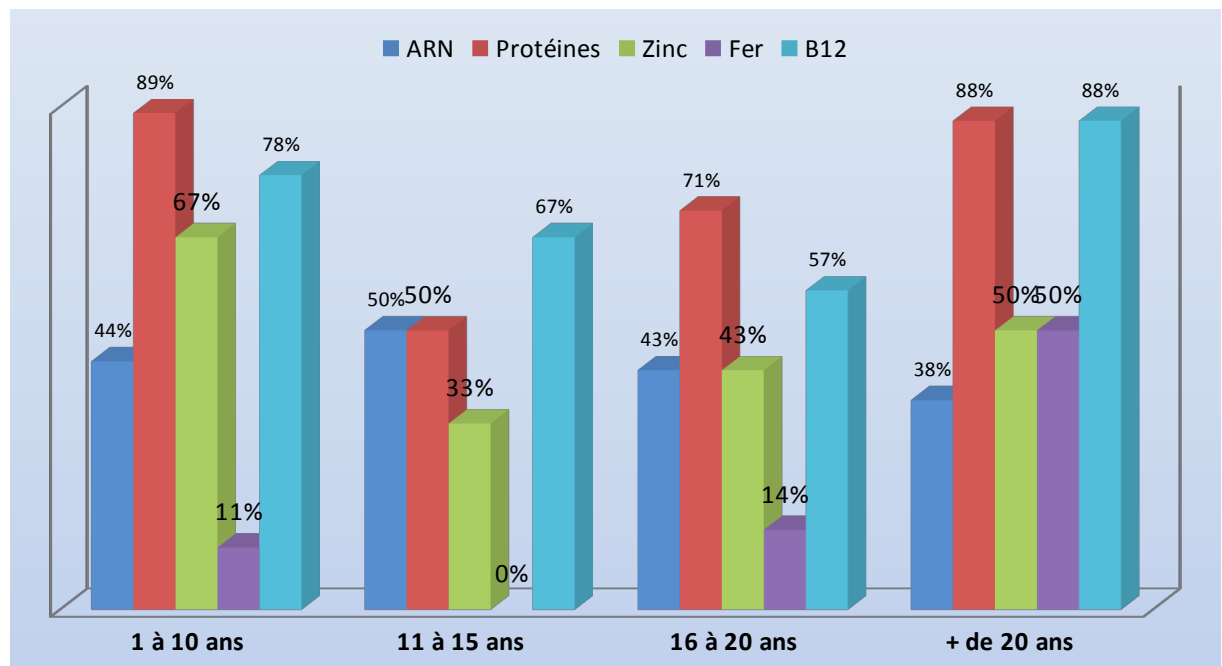


Je n'ai pas investigué davantage sur leurs habitudes alimentaires : consomment-ils des produits à base de gluten ? Hydratation suffisante (1 litre d'eau pure minimum par jour) ? Nourriture de qualité (biologique) ? etc. Cependant, quand plus de 50 % des testés manquent d'éléments nutritionnels indispensables, l'idée de hasard me semble douteuse. Le comportement alimentaire en est fort probablement la cause.

11. Quelques hypothèses :

11.1 Carences par tranche d'années dans le végétarisme

Comment expliquer qu'originellement conçu pour se nourrir de végétaux, l'organisme humain n'est pas, ici, équilibré ? Sur la base des tests, les graphiques ci-dessous présentent certaines hypothèses sur les causes de cette disharmonie.



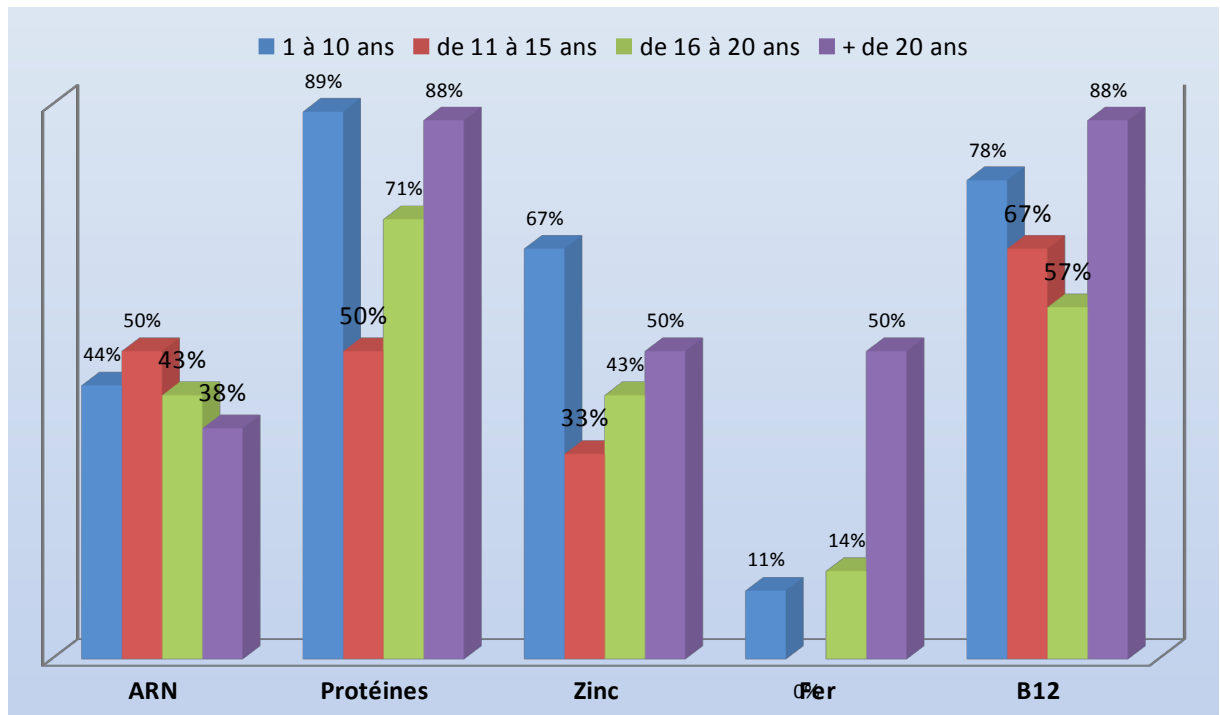
Les taux les plus élevés se situent dans les première et dernière tranches :

. 1 à 10 ans : est-ce l'inexpérience du débutant se souciant guère de son alimentation ? Un changement « trop » brusque d'alimentation perturberait-il l'assimilation des nutriments ?

. Tranches intermédiaires (de 11 à 15 et de 16 à 20 ans) : le corps, habitué à une nourriture végétarienne, parvient-il à un meilleur métabolisme ? Libre des toxines d'origine carnée, le métabolisme est-il optimisé ? Meilleure vigilance sur les apports nutritionnels ?

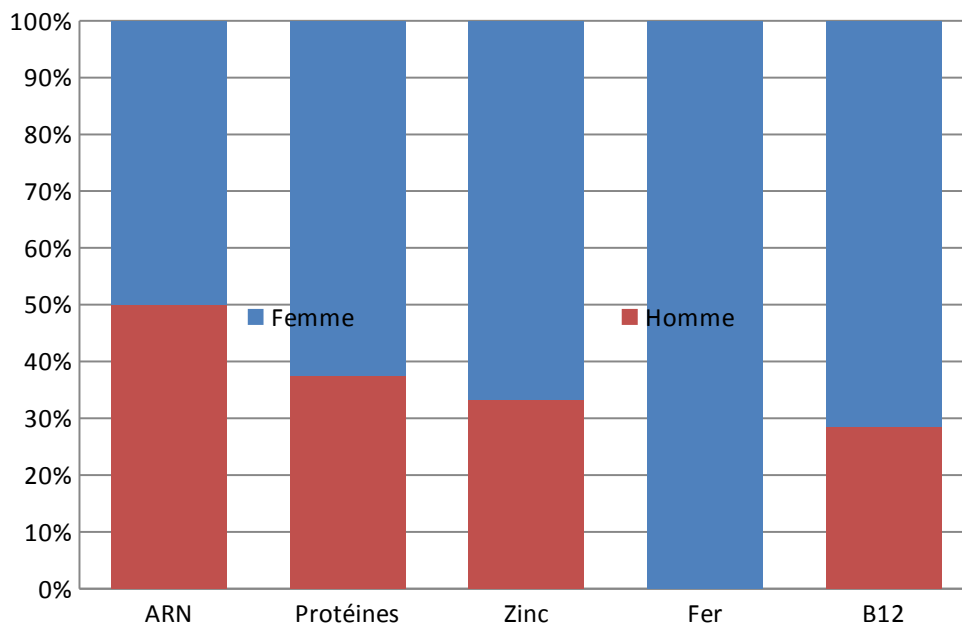
. + 20 ans : Une certaine « lassitude » de maintenir une alimentation variée s'est-elle installée ? Est-il indispensable d'être constamment alerte sur son équilibre nutritionnel ?

11.2 Carences par nutriments

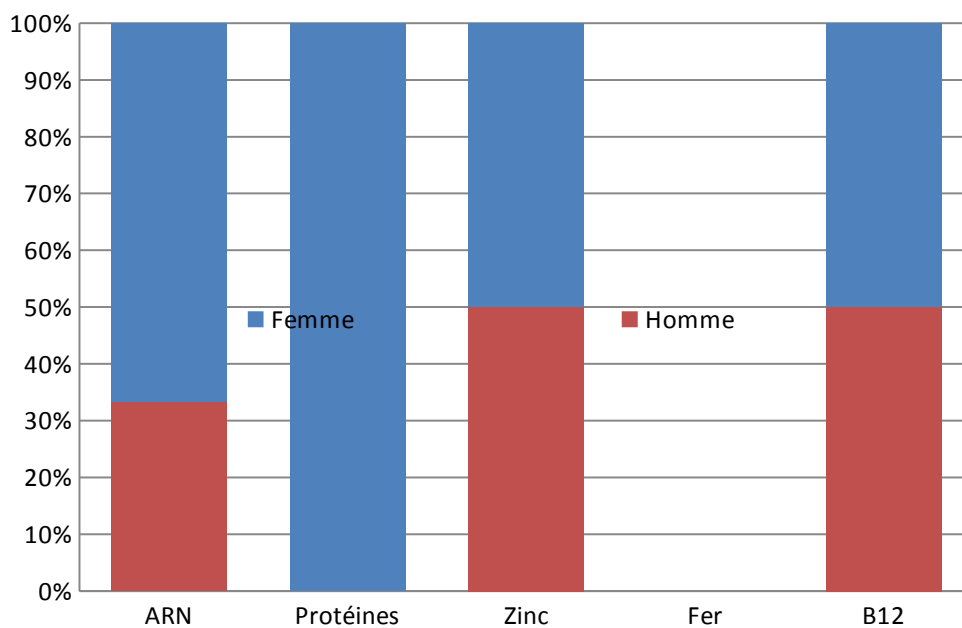


Je constate l'état carenciel « tout au long de la vie » du végétarien. Il est à noter une augmentation significative du manque en fer dans la dernière tranche d'âge (50%).

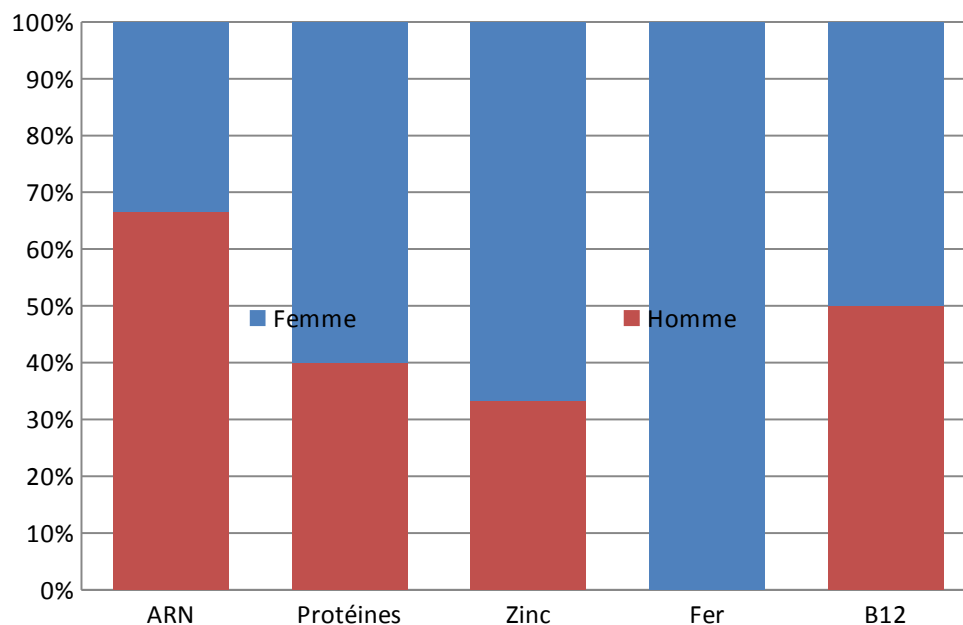
11.3 Comparaison homme/femme



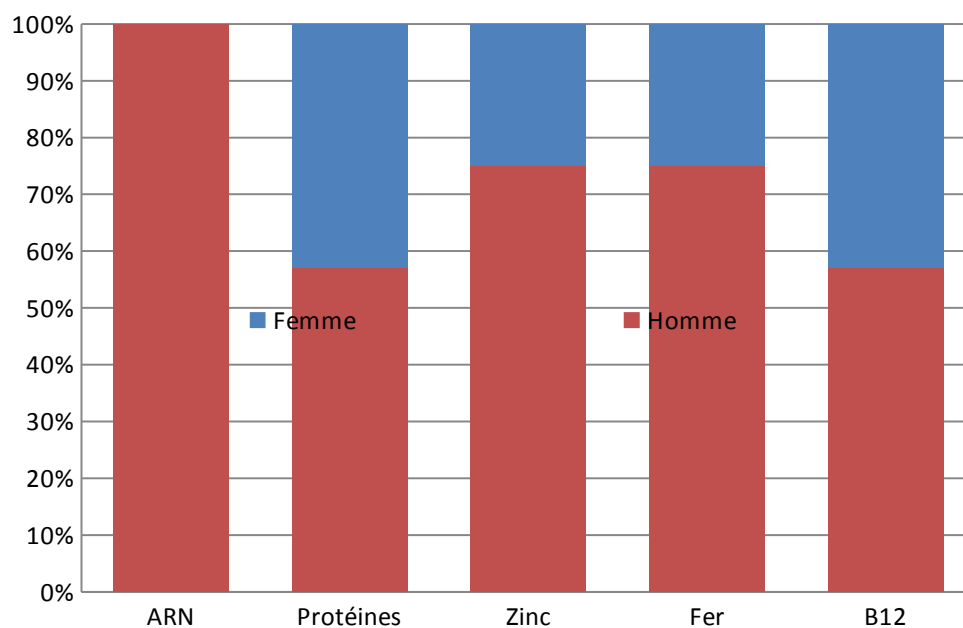
Les femmes sont les plus carencées, particulièrement fer, vitamine B12 et zinc.



Les femmes ont une insuffisance en protéines plus marquée.

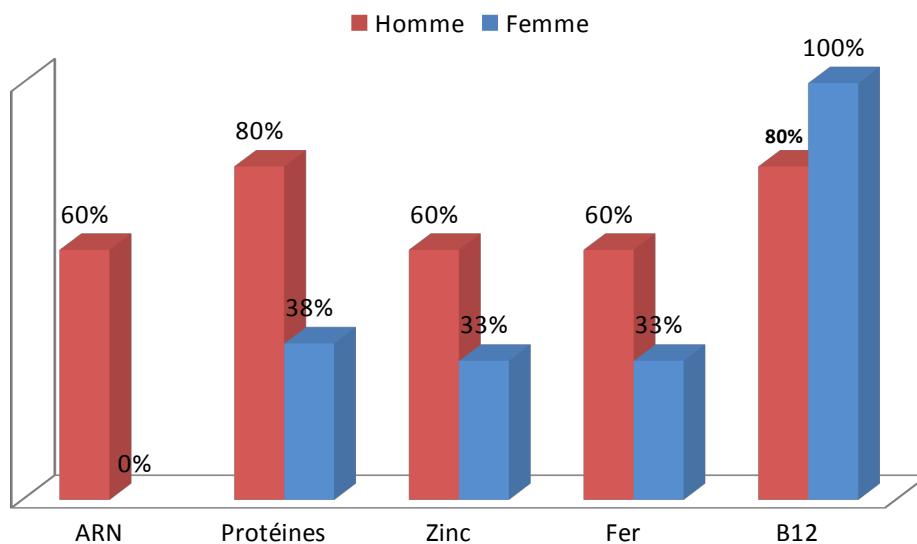
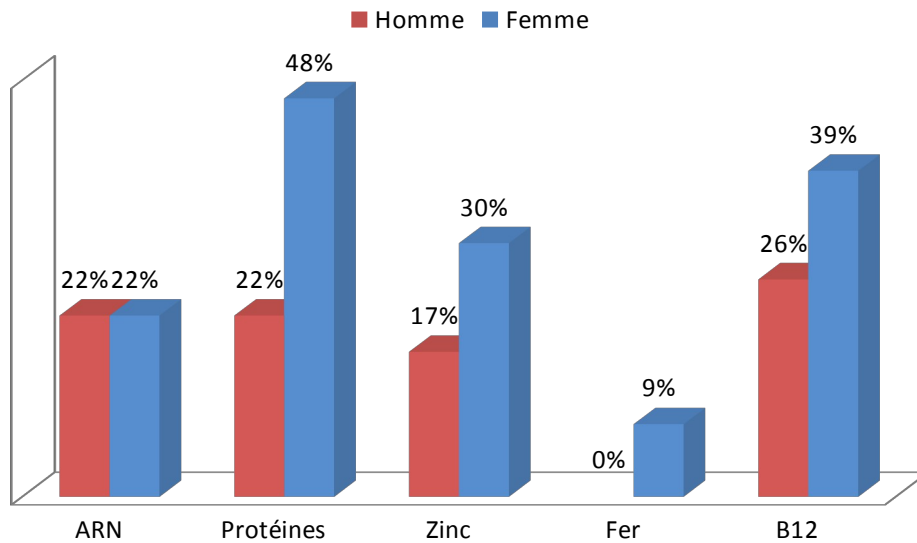


Toujours des carences plus flagrantes chez les femmes (protéines, fer et zinc).



La surprise est de taille : les hommes dépassent largement les femmes dans toutes les catégories, même en fer ! Faut-il en déduire qu'à ce stade l'homme doit particulièrement surveiller son alimentation ? La femme a-t-elle davantage saisi et mis en pratique une nutrition équilibrée ?

Globalement :



11.4 Restaurer le métabolisme

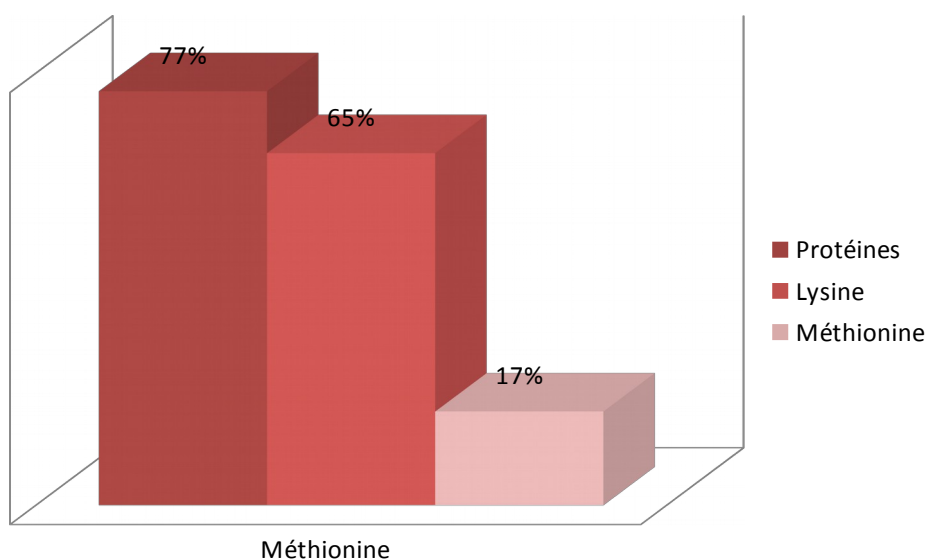
Le métabolisme est l'ensemble des réactions chimiques se déroulant à l'intérieur d'un organisme vivant pour lui permettre de se maintenir en vie. La métabolisation des aliments est la réaction par laquelle certaines substances se construisent (anabolisme) ou se dégradent (catabolisme).

Au vu des tests, ce principe paraît déficient, l'améliorer est décisif. L'une de principales méthodes naturelles est de nettoyer l'organisme et de réguler l'équilibre acido-basique (sous contrôle d'un professionnel de santé).

Un autre procédé de réhabilitation du métabolisme est la suppression de l'habitude du grignotage. Ce non-stop alimentaire provoque un arrêt brutal du Complexe Migrant Interdigestif⁹, les aliments sont mal digérés, les toxines stagnent dans le tube digestif.

11.5 Les nutriments

Les protéines



- ✓ Le déséquilibre des acides aminés est délicat à résoudre. A l'inverse des protéines animales, les protéines végétales ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels. C'est le facteur limitant de ces protéines. Afin de répondre de manière satisfaisante aux besoins quotidiens en protéines, il est indispensable d'associer à chaque repas 2/3 de céréales (riches en méthionine et sans lysine) à 1/3 de légumineuses (contenant de la lysine mais pas de méthionine). Cette combinaison rend la métabolisation des protéines suffisantes,

[Sommaire](#)

⁹ Lorsque le tube digestif est à jeun, c'est-à-dire lorsque la digestion est terminée, de l'estomac (antre pylorique) naît une onde péristaltique vraie se propageant tout le long de l'intestin grêle jusqu'au *caecum*. Cette onde unique met approximativement 90 minutes pour parcourir l'estomac et l'intestin. Lorsqu'elle atteint le *caecum*, elle meurt, une nouvelle onde commence alors dans l'estomac. Cette onde péristaltique CMI déplace un petit flux de liquide qui peut atteindre 1.28 ml à la minute pendant le passage de l'onde. C'est pourquoi on a attribué au CMI un rôle de balayeur, de nettoyeur : ce complexe migrant interdigestif empêcherait les bactéries de stagner dans l'intestin grêle.

www.robert-masson.com

- ✓ Ingérer trop de céréales et de légumineuses provoque un excès de purines. L'organisme encrassé métabolise difficilement certains nutriments, une acidose peut même se déclarer. Serait-ce une surconsommation de protéines qui provoque sa propre carence ? Le serpent se mort-il la queue ? L'Aprifel (Agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes frais – www.aprifel.com) va dans ce sens. Cet organisme a publié des analyses nutritionnelles très complètes de divers fruits et légumes (42 au total). En moyenne chaque tranche de 1000 kcal devrait apporter de 27,5 gr à 37,5 gr de protéines. Pour 1.000 kcal, les légumes testés en apportent de 23 à 180 gr ! Elle a conclu qu'une personne qui cherchait à satisfaire ses besoins caloriques en ne consommant que des légumes s'exposerait à une surcharge protéique très importante,

La Vitamine B12

Seules 3 personnes sur les 30 testées (c'est-à-dire 10 % !) supplémentent en vitamine B12... et n'ont pas ce type de carence. Sans supplémentation (voir tableau synoptique page 29) Il est impossible de ne pas être carencé. Le Dr Bernard-Pellet (Médecin généraliste, auteur à l'Association Végétarienne de France) propose une stratégie pour supprimer rapidement cette carence : la supplémentation systématique (Revue Alliance Végétarienne n°74 ; étude de R.C. Oh et D.L. Brown « Vitamine B12 Deficiency »).

Le Zinc

« Le zinc est au cerveau ce que le fer est au sang » disent les homéopathes. Ce type de carence est méconnu du monde végétarien (pas ou peu de livres traitent le sujet). Recherché notamment chez les femmes ménopausées et les enfants (acné), est-ce un problème de métabolisme qui entre en jeu ou un apport insuffisant ? Je pense que c'est son apport qui est déficient.

L'ARN

Cette substance est-elle intimement liée à la vitamine B12 et au zinc ? Du fait de ces carences, en serait-elle la conséquence ?

Le Fer

Carence très connue et très répandue (surtout les femmes), elle est ici restreinte à 20 % des personnes. Je pense que l'hygiénisme végétarien optimise l'assimilation du fer et n'est pas une cause de carence.

12. Retour à l'équilibre, les préconisations

12.1 Supplémentation

Je propose :

- D'une part, d'établir un bilan nutritionnel précis par prise de sang et de remédier aux carences par supplémentation (sous la surveillance d'un professionnel : médecin, naturopathe, kinésologue),
 - D'autre part, de consommer régulièrement les aliments « clés » (voir plus bas) mais quotidiennement des graines germées.
-
- ✓ ARN : levure de bière – 3 gr/jour – de marque Dietaroma, Dieti Natura,
 - ✓ Protéines :
 - . « Whey to go » (Solgar) ; lacto-sérum aux apports d'acides aminés essentiels – 1 dose par jour -
 - . Commande sur le site www.forceultranature.com, protéines de qualité supérieure
 - ✓ Lysine : 1000mg/jour, Laboratoire Nutrilife
 - ✓ Méthionine : 500mg/jour, Laboratoire Solgar, Nutrilife
 - ✓ Zinc :
 - . Rubozinc (en pharmacie), à prendre pendant le repas afin d'éviter les nausées
 - . Zinc, Laboratoire Physiosens (synergie : vitamine A et B6, calcium et phosphore)
 - ✓ Fer :
 - . Le vinaigre de cidre, en régulant le PH de l'estomac, rend le fer contenu dans les aliments facilement assimilable
 - . Fumafer (médicament, à prendre sous le contrôle de son médecin) (synergie : vitamine C, B6, B9, B12 – coblat/manganèse)
 - ✓ B12 :
 - . Comprimé de marque Solgar à prendre tous les jours
 - . Ampoule Gerda – 2 ampoules par semaine (synergie avec les autres vitamines B surtout B6 et B9 et avec le fer)

12.2 La Prévention

Elle est décisive lorsque l'on adopte le végétarisme. La première mesure à appliquer est d'acquérir la connaissance de l'équilibre nutritionnel idéal. A cette fin, l'Association Végétarienne de France propose gratuitement des fiches techniques

(<http://www.vegetarisme.fr/boutique-avf/fiches-infos/>). Dès lors la mise en pratique d'une alimentation équilibrée répondant aux impératifs nutritionnels de l'organisme devient facile.

12.3 Aliments « clés »:

Que l'on soit végétarien ou non, les aliments bio sont préférables à bien des égards : teneur en nutriments, pollution, respect de l'environnement. Afin d'éviter une supplémentation sur le long – et très long – terme sous forme de comprimés, voici une liste d'aliments que tout végétarien devrait connaître et consommer.... sans modération !

1. Aliments à haute teneur en protéines :

- ✓ **Le seitan** est une spécialité à base de protéines de blé : le gluten. Il contient 30 % de protéines plus digestes et plus riches en acide aminés soufrés que les protéines d'origine animale. Le seitan nous vient d'Asie où il était consommé il y a déjà 2000 ans par les moines bouddhistes. C'est dans les années 70 que les Japonais prônant le régime macrobiotique l'auraient introduit en Europe.
- ✓ **Le miso** est une pâte fermentée composée de fèves de soja, d'une céréale (riz ou orge), de sel, d'eau et d'un ferment appelé koji (levain traditionnel de blé ou d'orge mélangé à un champignon microscopique, l'aspergillus oryzae). Il contient de nombreuses enzymes et ferments qui facilitent la digestion et enrichissent la flore intestinale. Ses nombreux isoflavonoïdes protègent les tissus du cancer.
- ✓ **Le tofu** est une pâte produite à partir de soja débarrassé de sa pellicule, broyé dans de l'eau puis chauffée et filtrée afin d'éliminer les fibres. Ce « lait » est alors mélangé à un coagulant, le nigari (chlorure de magnésium naturel extrait de l'eau de mer), puis égoutté et mis en forme. Sans cholestérol, il est source de fer et de calcium.
- ✓ **Le tempeh**, fabriqué à partir de graines de soja jaune immatures dépelliculées, remplace aisément la viande. Il est différent du tofu en cela que le soja est ici fermenté.

2. Aliments aux apports conséquents :

- ✓ **La levure de bière**, comme toutes les formes de levures existantes, est composée de champignons microscopiques (saccharomyces carlsbergensis), on la trouve sous forme de gélule, comprimé ou paillette. Elle apporte principalement de l'ARN, de la vitamine D et B, des oligo-éléments et des protéines.
- ✓ **Le Quinoa**, contrairement au riz et au blé, n'est pas une céréale mais appartient à la famille des épinards et betteraves (chénopodiacées). Se

cuisinant facilement, il est nutritionnellement important pour les végétariens. Outre sa richesse en acides aminés essentiels (15 %), il apporte des fibres, des vitamines et des oligoéléments (manganèse, fer, cuivre, phosphore, zinc).

- ✓ **La levure maltée** vendue sous forme de paillettes, est riche en acides aminés essentiels et en vitamine principalement du groupe B.
- ✓ **Le gomasio** (appelé sel de sésame) est composé de sésame grillé et de sel. Condiment traditionnel au Japon, riche en calcium, phosphore, magnésium, silice et oméga 3, il remplace avantageusement le sel.

3. Les Trésors de bienfaits :

- ✓ **Les graines germées**, durant l'étape de germination, la graine fabrique une grande quantité d'enzymes, transformer les protéines en acides aminés libres et multiplier jusqu'à 8 à 10 fois la teneur en vitamines et oligo-éléments présents dans la graine sèche.
- ✓ **Les légumes lacto-fermentés** (la choucroute par exemple) sont des légumes soumis à une fermentation par des bactéries de type lactique. Ce phénomène transforme le sucre de l'aliment en acide lactique, ce qui améliore la valeur nutritive et la digestibilité. Comme les graines germées, ces aliments fermentés sont dits « vivants » car leurs richesses en enzymes facilitent le travail du système digestif.

13. En Conclusion

L'adaptogénèse permet une lecture physique et psychologique des personnes suivies. Cette précision, très appréciable me conforte dans l'idée que **le végétarisme est bénéfique mais ne s'improvise pas.**

Le végétarien qui ne surveille pas son équilibre nutritionnel se trouve dans un état carenciel « tout au long de sa vie » ; il souffre plus particulièrement de carences en protéines, vitamine b12 et zinc. Ces carences altèrent l'organisme sur le long terme, provoquant entre autres : dépression, fatigue chronique, problème de concentration, manque de résistance à l'effort, vieillissement prématuré.

Cette étude révèle qu'après plus de vingt ans de végétarisme, les femmes sont moins carencées que les hommes. A ce stade l'homme doit particulièrement surveiller son alimentation.

Dès lors, l'inexpérience, la lassitude et les mauvaises habitudes alimentaires (excès de produits laitiers, surconsommation de pain, de gluten, déficience en apport nutritionnel indispensable) doivent être combattus. Les graines germées et produits lacto-fermentés deviennent alors un trésor inestimable pour une orientation alimentaire végétarienne de qualité.

Les végétariens devraient connaître et comprendre le rôle essentiel que joue l'alimentation dans le maintien de la santé physique **mais aussi mentale et morale.**

La plupart des études qui comparent l'état de santé des végétariens et des omnivores vont dans le même sens : on est moins malade en étant végétarien ou végétalien. Adopter un régime végétarien augmenterait l'espérance de vie, diminuerait le risque de développer des maladies cardio-vasculaires et le risque de développer certains cancers.

En conclusion,

« Il y a de multiples bonnes raisons de choisir de devenir végétarien : spirituelles, écologiques, éthique envers les animaux, de santé.

Mais seul un végétarisme aux apports nutritionnels non maîtrisés est dangereux pour la santé ».

J'ai néanmoins remarqué que même après avoir eu connaissance de leur état carenciel, les personnes s'engageaient peu à y remédier : il est par conséquent essentiel de mieux informer les végétariens sur les conséquences et les déséquilibres provoqués par une alimentation carencée.

[Sommaire](#)

14. Bibliographie :

- *DOGNA Michel, Prenez en main votre santé – tome II, éd Trédaniel
- *DOGNA Michel, Prenez en main votre santé – tome III, éd Trédaniel
- *DELECROIX Nathalie et Jean-Marie, Devenir végétarien – les bienfaits, les dangers, éd Dangles
- *FIEVET-IZARD Madeleine, [L'alimentation végétarienne : Combinaisons alimentaires, recettes et menus](#), éd Broché
- *AUBERT Claude et LE BERRE Nicolas, Faut-il être végétarien, éd Terre Vivante
- *L'Interdit (web journal) : Vivre végétalien, [en ligne](#) ou [document PDF](#)
- *MASSON Robert, Devenir centenaire avec une pêche d'enfer
- *MASSON Robert, Carnets de Santé (www.robert-masson.com)

Associations

- *PETA France : [Kit de végétarien en herbe](#)
- *Association Végétarienne de France : [Le Guide du Végétarien débutant](#)
- *Association Végétarienne & Végétalienne d'InformationS : [Végétarien et végétalien : vivre sans manger d'animaux](#)

Recettes

- *100 recettes végétariennes, éd Hachette
- *Site web de recettes végétaliennes : [Cuisinez végétalien](#)
- *Livre électronique de recettes végétaliennes : [278 recettes de cuisine végétalienne](#)
- *Live : [L'Express végétarien](#) de Marie-Claude Morin

- *www.globometer.com (les chiffres du monde)
- *www.planetoscope.com
- *www.hominides.com

15. Annexe

A Sources :Groupe Prospective des végétariens en France
Eurostat (Office de statistiques de la Commission Européenne chargée d'effectuer des comparaisons entre les pays et les régions)

B Sources : Rapport de l'Institut national de la recherche agronomique (Inra) de 2009
AFSCA - Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire
« Le scandale des abattoirs » article du journal Le Point
Office vétérinaire européen

C Sources :*Dr J.Iotekio et V.kipani à l'université de bruxelles
* Association Américaine de Diététique
*L'[ANSES](#) (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), et en particulier le rapport « [Nutrition et Cancer](#) » de mai 2011
*L'[ADA](#) (Association américaine de diététique -site en anglais-) et aussi la traduction en français de sa position officielle sur le végétarisme téléchargeable sur le site de l'[APSARES](#) (Association de professionnels de santé pour une alimentation responsable).
*La [HSPS](#) (Harvard School of Public Health –site en anglais-)

D Sources :*[www.fao.org](#) (Rapport de 2006 de la FAO ([Livestock's long shadow](#)) - Rapport de 2013 de la FAO ([Tackling climate change through livestock](#))....
*[www.globometer.com](#)
*DOGNA Michel, Prenez en main votre santé – tome II, éd Trédaniel

E Sources :*[www.fao.org](#)
*[www.planetoscope.com](#)

F Sources :*Enquête Campbell (Le professeur T. Colin Campbell est biochimiste et professeur au département de biochimie nutritionnelle de l'université de Cornell aux Etats-Unis).
*Archives of Internal Medicine
*Association Américaine de diététique
*« [Manger moins de viande est bon pour le climat et pour la santé](#) », *L'Express.fr*
*JAMA Internal Medicine
*Michel Dogna (Naturopathe)