

Le samedi 18 mars 2017

Pour la première fois, Vence met le végétal dans l'assiette !

"Rien ne saurait être plus bénéfique à la santé humaine, ni accroître les chances de préserver la vie sur Terre que l'évolution vers un régime végétarien "

Albert Einstein

Dans le cadre de la journée mondiale sans viande qui aura lieu lundi 20 mars 2017, l'association L214, la Ville de Vence (Service du Développement durable et Station touristique, Organisateur et coordinateur de la manifestation à la Ville de Vence : Florent Bosco, chargé de projet stratégie Environnement & Tourisme), l'association l'Écologie Pour Vence, le restaurant l'Auberg'In et la Biocoop Planète Paradis Bio sont associés pour organiser la première édition d'une journée de manifestation le samedi 18 mars 2017 intitulée « Vence met le végétal dans l'assiette ! » sur le thème de la transition écologique alimentaire.

La manifestation s'est déclinée en quatre événements :

- 12h à 14h /déjeuner au restaurant l'Auberg'In (référéncé vegOresto) : offre de restauration 100% végétal, bio, et local, sur place et à emporter (burger vegan et frites de patates douces, boisson végétale (soymilk shake ou super juice), cookie), élaborée et proposée par l'Auberg'In et L214, avec la Biocoop Planète Paradis Bio.

- 14h30 / Projection du film-documentaire " Cowspiracy" au cinéma Casino et stand d'information impact écologique de la production de viande et alimentation végétale tenu par L214.

- 16h / Conférence du Dr. Jérôme Bernard-Pellet suivie d'une séance d'échange/questions avec le public.

Jérôme Bernard-Pellet est la référence scientifique nationale sur l'alimentation végétale, cofondateur de l'ASPARES (Association de professionnels de santé pour une alimentation responsable).

Médecin chercheur indépendant et conférencier, il est régulièrement invité à s'exprimer dans les grands médias nationaux sur l'écologie nutritionnelle dont il est un des plus grands spécialistes en France.

- 18h / Buffet apéritif 100% végétal slow-food offert au public, élaboré et proposé par L214, avec l'Auberg'In et la Biocoop Planète Paradis Bio.

Quand on dit végétalisme, on parle de régime alimentaire sans aucun produit animal (ni viande, ni poisson, ni oeuf, ni lait et ses dérivés). Mais on pense aussi immédiatement aux carences, et on voit se profiler l'ombre du crétinisme et du rachitisme. Pourtant, l'Agence spatiale européenne a considéré le végétalisme comme le régime alimentaire le plus pertinent sur le plan écologique, comme sur celui du rendement alimentaire. Dès lors, si ce régime est adapté à une population qui a besoin d'être au top de ses performances physiques et psychologiques, pourquoi ne conviendrait-il pas à tout le monde ?

Pourquoi devient-on végétalien ?

Outre les raisons éthiques et religieuses, la plupart des personnes qui passent au végétarisme, puis au végétalisme, le font pour des raisons de santé avec l'espoir que cela leur permettra d'éviter le cholestérol, les maladies cardiovasculaires, la cataracte, les maladies inflammatoires et aujourd'hui le cancer aussi, visiblement. Plus simplement, c'est l'espoir de vivre plus longtemps en meilleure santé qui pousse à devenir végétalien. Une illusion ? Pas vraiment.

Le docteur Bernard-Pellet cite en effet une étude de 2013 dont on n'a presque pas entendu parler. Cette recherche, menée pendant 6 ans par le docteur Orlich (spécialiste en médecine préventive à l'université de Loma Linda, Californie) sur une population de 70 000 personnes, a démontré que les végétaliens ont 15% de mortalité globale – toutes causes confondues – de moins que les omnivores.

Des carences ? Quelles carences ?

On parle de calcium, de vitamine B12, de zinc, de créatine... Apparemment, être végétalien signifie que l'on va manquer de tout cela. Pour le Dr Bernard-Pellet, il n'y a rien dans la littérature scientifique qui permette de le laisser penser. Et lorsqu'on lui dit que le Programme National Nutrition Santé (PNNS) conclut que les végétaliens sont carencés, il rétorque que ces conclusions sont obsolètes. Il en veut pour preuve qu'en Angleterre, l'équivalent de l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation (ANSES), la Food Standards Agency (FSA), a un point de vue diamétralement opposé.

Pour la FSA, même en étant végétalien, on peut assurer l'équilibre alimentaire, sans carence en vitamine B12, y compris chez l'enfant, le vieillard ou la femme enceinte.

Pour étudier un comportement alimentaire et voir s'il est bon ou non pour la santé, il faut étudier la mortalité globale. Cela a été fait avec le végétalisme et les études les moins favorables ont démontré qu'il y a moins de morts par maladies cardiovasculaires, cancers du côlon et de la prostate.

Les études démontrent que ce régime alimentaire a un effet positif important sur le diabète de type 2, ainsi que sur les problèmes de cataracte. Pour n'avoir aucune carence, il suffit d'associer correctement les aliments, protéines, graisses, légumineuses et céréales, qui permettent d'apporter tous les acides aminés essentiels dont l'organisme a besoin.

Pas de source végétale en vitamine B12

Si les légumineuses (haricots secs, pois chiches, lentilles...) sont des protéines de bonne qualité qui remplacent idéalement la protéine animale, on n'y trouve pas de vitamine B12. Elle est pourtant essentielle pour notre système nerveux et sanguin. Ceux qui n'y ont pas cru ont été rappelés à l'ordre au bout de plusieurs années.

Pour le Dr Bernard-Pellet, ne pas se supplémenter en vitamine B12 lorsqu'on est végétalien est totalement déraisonnable. Cette carence provoque des picotements aux extrémités, une diminution de la sensibilité tactile et douloureuse, des troubles de la mémoire, de l'irritabilité et même de la dépression. La Vegan Society recommande donc 2000µg par semaine en une fois (il existe des compléments exactement dosés pour cette recommandation), ou 10µg par jour, en solution buvable, en comprimé et même dans certains aliments qui ont été supplémentés.

Bébés, femmes enceintes, personnes âgées :

Sur ce point, Jérôme Bernard-Pellet est très clair : que l'on soit végétalien ou omnivore, les précautions sont les mêmes pour tous.

Dans le cas des femmes enceintes, leurs besoins en fer ou en vitamines peuvent augmenter. Il ne faut donc pas hésiter à faire régulièrement des analyses sanguines pour vérifier si tout est normal. Si le besoin de fer, de minéraux ou autre est constaté, on supplémente la femme enceinte. Qu'elle soit végétalienne ou omnivore n'a aucune espèce d'importance.

Les plus âgés consomment moins de protéines, qu'ils soient végétaliens ou pas. Là encore tout est dans la prévention et la surveillance.

Quant aux nourrissons et aux bébés, ils peuvent être allaités ou prendre des biberons de laits maternisés vegans (vegan se prononce végane), qui sont parfaitement adaptés à leurs besoins: Les laits infantiles pour bébé végétaliens existant actuellement sur le marché sont Premiriz et Modilac riz, Mandorle a aussi sorti un premier lait infantile végétal à base d'amandes.

À partir de 5 mois, les bébés vegans doivent suivre les mêmes règles de diversification de la nourriture que les petits omnivores, protéines animales en moins bien entendu.

Avec les enfants, Jérôme Bernard-Pellet recommande de ne pas leur faire surconsommer de légumes qui remplissent l'estomac mais n'apportent pas de protéines. Il faut bien veiller à donner suffisamment de leur en fournir suffisamment et s'assurer qu'ils ne perdent pas de poids. Au niveau de la croissance, pas d'inquiétude : l'Association américaine de pédiatrie a conclu que les enfants végétaliens correctement nourris grandissaient tout à fait normalement.

Ce qu'il faut savoir avant de devenir végétalien:

Il n'y a généralement pas d'effets indésirables lorsqu'on passe de la nourriture omnivore au régime vegan. La personne est souvent passée par une période végétarienne avant d'aller plus loin dans ses convictions et dans ses choix. Parfois, une accélération du transit peut être remarquée les premiers temps, allant jusqu'à des diarrhées, mais tout rentre dans l'ordre assez rapidement.

Surveiller son poids reste quand-même essentiel. En perdre arrive fréquemment, mais trop maigrir doit alerter. Pourtant, il peut arriver que certains végétaliens grossissent car ils consomment des protéines en trop grande quantité. Dans tous les cas, il est recommandé de faire attention à la densité calorique des aliments pour maintenir son poids.

Je souhaite un beau chemin vers l'humanité à nos lecteurs qui peut-être se lanceront dans l'aventure... ne plus se nourrir de souffrance animale est un mode de vie empathique qui, outre ses bénéfices énormes pour la planète et la protection animale, rend celui qui le pratique plus heureux, ne vous en privez surtout pas !

Emmanuèle Pillard - Le Breton