

Végétarisme et légendes urbaines

Tout ce qui brille n'est pas or, tout ce qui scintille n'est pas argent. Ce proverbe finnois s'applique particulièrement bien au végétarisme. Malgré ses attraits spirituels, écologiques et branchés, ce mode d'alimentation convient très mal à l'être humain. La science moderne comprend désormais pourquoi.

Pourtant, combien d'entre nous se culpabilisent encore à manger de la viande, en particulier de la viande rouge. Cette culpabilité est tellement bien ancrée dans notre psyché collective qu'on en vient à développer un dégoût pour le rosbif saignant. Si l'excès de viande rouge peut être cancérigène, sa consommation modérée est pourtant recommandée, en particulier chez les femmes anémiques.

Tous les experts s'accordent pour encourager la consommation abondante de fruits et légumes. Étrangement ce message est souvent perçu au sein de la population comme un plaidoyer végétarien. Pourtant il n'en est rien.

Si une carence en polyphénols provenant des fruits et légumes accroît les risques de cancer, il en est de même pour une carence en acide eicosapentaénoïque, un acide gras oméga-3 à 20 atomes de carbone provenant exclusivement de la viande. Bref la meilleure arme contre le cancer demeure encore l'équilibre alimentaire.

On sait depuis longtemps que toutes les protéines végétales sont incomplètes. Néanmoins les végétariens consciencieux compensaient cet inconvénient en diversifiant quotidiennement leurs sources de protéines végétales.

Toutefois, la plupart des végétariens ignorent encore que l'être humain, en particulier les enfants et gens âgés, arrivent difficilement à synthétiser l'acide docosahexaénoïque (appelé aussi acide cervonique), un acide gras à 22 atomes de carbone, primordial au bon fonctionnement du système nerveux à partir de l'acide linoléique alpha, un acide gras à 18 atomes de carbone qu'on retrouve dans les végétaux. Hélas nombreux d'enfants accusent un retard scolaire à cause d'une déficience en acide cervonique, phénomène qu'on observe fréquemment en milieu défavorisé. Cette même carence accélère aussi les pertes de mémoires et éventuellement la démence chez les gens plus âgés.

C'est pourquoi la consommation si prisée de graines de lin est, à toutes fins pratiques, inutile. La seule façon de ne pas manquer d'oméga-3 est de manger de la viande, en particulier du poisson gras de mer ou du gibier sauvage. Hélas le bétail élevé artificiellement au grain est carencé en oméga-3. Et pourtant, d'aucuns croient que la viande de grain est supérieure. Décidemment les légendes urbaines ont la carapace dure!