Nourriture et performances physiques et mentales

Malgré que certains préjugés soient répandus à l'égard des végétariens (faibles, maigres etc.), la réalité est bien différente.
De nombreux sportifs de pointe ont adopté une alimentation végétarienne, par exemple Carl Lewis (6 fois champion olympique) et Bill Pearl (4 fois Mister Univers).[1]

> *«Je suis végétarien et anti-alcoolique: ainsi je peux faire un meilleur usage de mon cerveau.»*
> Thomas Alva Edison

Le slogan publicitaire «La viande donne de la force» ne résiste pas à l'analyse des faits. Il n'existe aucune étude scientifique (qui ne soit pas financée par l'industrie de la viande) qui confirme ce slogan. Au contraire quelques recherches (malheureusement trop peu ont encore été entreprises sur ce sujet) arrivent à la conclusion que les végétariens sont généralement plus endurants et parviennent à de meilleures performances physiques que les consommateurs de viande. Une étude menée aux Etats-Unis a montré que les performances physiques des végétariens étaient en moyenne deux fois plus élevées que celles des consommateurs de viande.[2]
La relation entre les capacités mentales et spirituelles et la nourriture végétarienne est encore plus évidente: Léonard de Vinci, Mahatma Gandhi et Albert Einstein étaient végétariens. Il ne faut toutefois pas croire que le passage à l'alimentation végétarienne confère forcément l'intelligence d'Einstein! Cela montre toutefois que les capacités mentales sont réduites par la consommation de produits animaux. Ceci est confirmé par le fait que l'on constate une relation entre le niveau de formation et le type d'alimentation: chez les personnes ayant un niveau de formation supérieur (étudiants, ingénieurs etc.) il y a en moyenne davantage de végétariens.
Le Journal de l'Association médicale américaine ajoute encore un commentaire au sujet du mythe de la viande dans le sport: «Les sportifs n'ont pas besoin de plus de protéines que les non-sportifs. Les protéines n'augmentent pas la force. En réalité l'excès de protéines exige souvent davantage d'énergie pour la digestion et la métabolisation. L'excès de protéines peut même causer chez le sportif déshydratation, perte d'appétit et diarrhée.»[3]

> *«Je crois que le progrès spirituel exige de nous que nous cessions de tuer les autres êtres vivants pour nos besoins corporels.»*
> Mahatma Gandhi

---

[1] Une liste complète peut être obtenue auprès de l'ASV.
[2] Fisher, Irvung «The influence of flesh eating on endurance», Yale medical journal, 13(5):205-221, 1907; sur le même thème: Astrand, Per-Olaf: Nutrition Today 3: no 2,9-11, 1968
[3] Cyborski, Cathy Kapica «Protein Supplements and Body Building Programms, Journal of the American Medical Association. 240 (1978) S. 481. Citation de «Fit fürs Leben» de H & M. Diamond, Goldmann verlag. Voir aussi la feuille d'information ASV No 18 «Le Protein».

Association Suisse pour le Végétarisme (ASV)
27, chemin de Pierrefleur, 1004 Lausanne, eMail: asv@vegetarisme.ch
tél./fax: 021 / 646 89 53, CCP 90-21299-7, http://www.vegetarisme.ch

9.3.2004
Tract: 4f