

## Références:

1. Thorogood, M., Mann, J., Appleby, P., McPherson, K.: *Risk of death from cancer and ischaemic heart disease in meat and non-meat eaters*. British Medical Journal 1994;308:1667-71
2. Nagyova, A., et al.: *LDL oxidizability an antioxidative status of plasma in vegetarians*. Annals of Nutrition and Metabolism 42, S. 328-332, 1998
3. Tricker, A.R. and Preussmann, R., 1990: *Chemical food contamination in the initiation of cancer*. Proc. of the Nutritional Society, 49:133-144
4. Sugimara, T.: *Carcinogenicity of mutogenic hetero-cyclic amines formed during cooking process*. Mutation Research 150:33-41
5. Bingham, S.A.: *Meat, starch and nonstarch poly-saccharides and large bowel cancer*. Am. J. Clin. Nutr. 48:762-7
6. Willet, Walter C., et al.: *Relationship of Meat, Fat and Fibre Intake to the Risk of Colon Cancer in Prospective Study among Women*. New England J. of Medicine, 333:24 (1990), S. 1664
7. World Cancer Research Fund in Zusammenarbeit mit dem American Institute für Cancer Research: *Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: a global perspective*. S. 457
8. Van der Meer, R., Beynen, A.C.: *Species-dependant responsiveness of serum cholesterol to dietary proteins*. J. Am. Oil Chem. Soc. 64:1172-1177 (1987)
9. Shavlik, G.W., Wingeleth, D.X., Hubbard, R.W.: *Changes in levels of cholesterol associated with plasma amino acids in humans fed plant proteins*. Nutr. Rep. Int. 32:1047-1056
10. John Robbins: *Food Revolution*. Hans-Nietsch-Verlag, 2003, S. 37
11. Castelli, W.: *Epidemiology of Coronary Heart Disease*. Am. J. of Medicine 76(2A)(1984):4-12
12. Ophir O., et al.: *Low Blood Pressure in Vegetarians and Non-Vegetarians*. Nutrition Research 5 (1985):1077-82
13. Phillips, R.: *Coronary Heart Disease Mortality among Seventh-Day Adventists with Differing Dietary Habits*. American Journal of Clinical Nutrition 31(1978): S.191-198
14. Choi, Hyon K., et al.: *Purine-Rich Foods, Dairy and Protein Intake, and the Risk of Gout in Men*. New England J. of Medicine Vol. 350:1093-1103
15. *Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets*. JADA. 2003; 103:748-765

Prière de m'envoyer, sans engagement, plus d'information:

Nom, Prénom: .....

Rue, No.: .....

NPA Localité: .....

Tél.: .....

E-mail: .....

Remarques: .....

Association suisse pour le végétarisme (ASV)  
Bahnhofstr. 52, CH-9315 Neukirch-Egnach  
Tél. +41 (0)21 646 89 53, Fax +41 (0)71 477 33 78  
Compte postal: 90-21299-7, www.vegetarisme.ch

«De source scientifique un lien existe entre l'alimentation végétarienne et un risque atténué de souffrir d'obésité, de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, de diabète et de diverses formes de cancer.»

*American Dietetic Association (association américaine pour la diététique) dans son document officiel ayant pour thème «L'alimentation végétarienne» (15).*



## Autres raisons plaidant en faveur d'une alimentation végétarienne

... Les usines d'animaux: Moins les humains mangeront de la viande, plus superflues seront les usines d'animaux.

... Les cruautés envers les animaux: Pour répondre à la demande de produits animaux bon marché, des méthodes cruelles sont couramment utilisées envers les animaux (transports brutaux, détention en masse, ...).

... Des morts insensées: De nombreux humains vivent en végétariens, qui sont la preuve vivante que tuer d'autres créatures pour satisfaire notre gourmandise est un acte inutile.

... Une dépréciation des valeurs éthiques: Faire souffrir les animaux et les tuer pour plaire à nos papilles gustatives ne correspond à aucune valeur éthique.

... Un gaspillage de nourriture: Utiliser de précieux aliments comme fourrage pour nourrir les animaux d'abattoir afin d'ensuite en consommer la viande signifie une perte de 90% de calories. Cet allongement de la chaîne alimentaire via les animaux entraîne un gaspillage de quantités importantes de céréales et de légumineuses.

# La viande: un morceau de force vitale?



## Les végétariens vivent mieux

Des études scientifiques le confirment: les végétariens sont dans l'ensemble en meilleure santé que les mangeurs de viande. Une étude à large échelle portant sur plus de 11 000 participants montre que les végétariens ont le plus souvent un poids idéal, une pression sanguine et un niveau de graisse dans le sang, ainsi que d'acide urique, inférieurs et un meilleur fonctionnement rénal. Leur taux de mortalité à âge égal est moindre de 20% et celui de décès par cancer inférieur de 40% comparé au groupe de contrôle de mangeurs de viande (1). En outre les végétariens ont, dans le sang, plus d'antioxydants comme les vitamines C et E, et de bêta-carotène que les mangeurs de viande (2). Ces antioxydants protègent les cellules des radicaux libres intervenant dans le déclenchement de plusieurs maladies. La viande est considérée depuis longtemps comme un symbole de force, de virilité, et comme un aliment indispensable pour les humains. Toutefois des études menées dans le monde entier ont établi depuis des années que la viande contribue au développement des maladies de civilisation, actuellement en nette progression.

## La viande favorise le cancer

De nombreuses études scientifiques font apparaître que les végétariens courent un risque inférieur d'attraper certains cancers. Une cause de risque plus élevée vient des substances grasses contenues dans la viande qu'elle soit rôtie, grillée ou fumée. C'est ainsi que se forment des matières potentiellement dommageables pour la santé comme les amines hétérocycliques (AH) responsables du déclenchement de divers cancers et de la détérioration des muscles cardiaques (3, 4, 5). Ces AH sont un facteur de risque pour plusieurs sortes de tumeurs, en particulier de l'intestin. Pas étonnant dès lors que le cancer du gros intestin est tout spécialement associé à la consommation de viande. Le cancer de l'intestin est de 250% plus élevé chez les femmes qui mangent tous les jours de la viande rouge que chez celles qui en mangent moins d'une fois par mois (6). En outre, la viande est aussi mise en cause lors d'autres formes de cancer, principalement celui de la prostate, du sein et des reins (7).

## Une nourriture végétarienne ménage votre cœur

Les maladies cardio-vasculaires sont la cause principale de décès dans les pays industrialisés. Les végétariens en sont cependant moins victimes. Une raison majeure en est qu'ils absorbent beaucoup moins de graisses animales saturées et consomment davantage d'aliments végétaux qui abaissent le taux de cholestérol (LDL). Les fibres, huiles végétales et autres nourritures végétales et protéines de soja sont des aliments propres à abaisser le taux de cholestérol. Les acides gras saturés animaux et les protéines animales, par contre, élèvent le taux de cholestérol (LDL) (8, 9). Un facteur de risque de maladies cardiaques très important réside dans la proportion d'une forme spécifique de cholestérol, connue sous HDL (High Density Lipoprotéine) par rapport à la quantité totale de cholestérol. Au plus élevé en est son niveau, au plus important est le danger d'être atteint d'une maladie cardiovasculaire. Le rapport idéal entre total de cholestérol et HDL est de 3 contre 1 ou moins. Chez les hommes américains, ce rapport est en moyenne de 5 contre 1 (10), alors que chez les végétariens il est de 2 contre 1 (11). Des résultats similaires ont été constatés à propos de la pression sanguine. La différence entre la tension relevée chez les mangeurs de viande et chez les végétariens peut être jusqu'à 13 fois plus importante (12). Une étude approfondie portant sur 24 000 personnes révèle que les mangeurs de viande décèdent trois fois plus fréquemment d'un infarctus que les végétariens (13).

«Une nourriture énergétique et riche en graisse avec beaucoup de viande et peu de légumes est associée à un tiers de tous les cancers. Une corrélation entre les habitudes alimentaires et les cas de cancer a été confirmée jusqu'ici pour 18 types de tumeur.»

Ärzte Zeitung, 26.11.1999

«Les végétariens se nourrissent de la meilleure des façons. Entre tous les groupes de population aux Etats-Unis, ils ont le taux le plus bas de maladies cardio-vasculaires.»

Dr med William Castelli, chef de l'Etude 'Framingham Health Study', l'étude à l'échelle la plus large dans l'histoire de la médecine humaine portant sur la corrélation entre l'alimentation et les maladies cardio-vasculaires.

## La viande favorise encore d'autres maladies

Le cancer n'est pas la seule maladie qui est liée à la consommation de viande. Il est aussi clair que dans les maladies articulaires et la goutte elle joue un rôle majeur, étant donné que la viande contient une grande quantité de purine. Lors de son assimilation, de l'acide urique est produite. Lorsque trop de purine est ingérée par la nourriture, et si l'acide urique ne peut pas être évacuée par l'urine, il s'ensuit un surplus d'acide urique dans le sang. Cet acide est alors déversé dans les articulations sous forme de dépôts de cristaux et provoque la goutte. Une étude sur plus de 47 000 hommes a fait état d'une présence de goutte qui est de 40% plus importante chez les mangeurs de viande que chez ceux qui en mangent nettement moins (14). Enfin d'autres maladies comme l'inflammation de la vésicule biliaire, le diabète de type 2, l'ostéoporose, l'obésité adipeuse, l'arthrite etc. sont liées à la consommation de viande (15).

## La viande n'est pas un morceau d'énergie vitale

Contrairement à ce que dit l'industrie de la viande, celle-ci n'est pas un morceau d'énergie vitale. Dès que l'animal est mort, son corps se décompose. En mangeant à la place de la viande davantage de fruits et de légumes, on fait bénéficier sa santé doublement et instantanément. La viande augmente le risque de maladies; les fruits et les légumes au contraire le diminuent et empêchent les maladies de se développer.

