

Être végétarien

Être végétarien est un choix qui peut être fait pour des raisons liées à la santé ou à l'éthique personnelle.

Des études scientifiques récentes ont montré qu'un régime riche en fruits et en légumes permet de prévenir de nombreuses maladies, en particulier le cancer. Les substances contenues dans les fruits et les légumes comme les flavonoïdes, les caroténoïdes, la vitamine C et les fibres protègent en effet notre organisme contre les risques de maladies cancéreuses. L'acide folique et les antioxydants présents dans les légumes et les fruits combattent quant à eux les maladies cardiovasculaires et le diabète. Au contraire, une consommation excessive de viande peut entraîner des maladies dégénératives.

Mais être végétarien signifie également respecter les animaux en évitant de les tuer pour les consommer. Ce respect naît de la constatation que les animaux aussi sont des êtres doués de sensations et de sentiments et qu'il faut par conséquent leur épargner les souffrances liées aux conditions de l'élevage dans des espaces très réduits ainsi qu'à l'abattage. De plus, les animaux élevés dans les élevages intensifs sont bourrés d'antibiotiques que l'homme absorbe à son tour à travers la consommation de leur viande.

Enfin, être végétarien signifie également respecter l'environnement puisque ces mêmes élevages intensifs détruisent une bonne partie de notre planète en substituant les forêts par des cultures de céréales, destinées à l'engraissement des animaux, et entraînent l'utilisation de produits chimiques tels que les pesticides et les fertilisants qui représentent à leur tour l'une des plus importantes sources de pollution des sols et de l'air.

