



MANGER VEGGIE, HA HA HA !

L'alimentation végétarienne un enjeu majeur pour notre société ?

BRUXELLES, le 16 janvier 2017 – Le service d'éducation permanente de Question Santé publie « Manger veggie, ha ha ha ! », une nouvelle brochure qui se penche sur l'alimentation végétarienne comme enjeu majeur pour notre société, sur ses représentations et ce qui nous empêche d'adopter ce type de régime alimentaire.

La viande : une habitude de consommation ancrée dans notre fonctionnement sociétal

Nos choix alimentaires reflètent les normes sociales en matière d'alimentation. Encore aujourd'hui, beaucoup pensent que manger de la viande fait partie de notre tradition culinaire. Dans les pays développés, la consommation de viande est trop importante et l'on constate que les pays où le niveau de vie s'améliore suivent eux aussi cette tendance. Le prestige social lié à la consommation de viande, qui est considérée comme signe extérieur de richesse, n'y est sans doute pas étranger. Dès lors, comment la remplacer ? Si l'on opère la transition vers un régime végétarien, que devient le rapport social et de partage lié à l'alimentation ? Le focus groupe, point de départ à la création de cette brochure, a révélé de nombreux questionnements quant à l'alimentation végétarienne et l'impact que celle-ci peut avoir sur la vie sociale.

Végétarien, végétalien, véganes : quelle différence ?

Il semble régner une certaine confusion autour des termes végétarien, végétalien et végan et les sous-régimes qui les accompagnent. Et il arrive encore régulièrement, lorsque l'on commande un plat végétarien au restaurant, que l'on se voie servir un plat à base de poulet ou de poisson. La population est-elle si peu au fait de la question ? La brochure « Manger veggie, ha ha ha ! » approche et définit les différents termes liés à l'alimentation végétale :

- Le végétarisme exclut de l'alimentation la viande, mais permet certains produits du règne animal (lait, beurre, oeuf, miel). On lui distingue également plusieurs sous-catégories telles que l'ovo-végétarisme, le lacto-végétarisme, le pesco-végétarisme, le pollo-végétarisme, etc.
- Le végétalisme, quant à lui, exclut tous les aliments qui ne proviennent pas du règne végétal.
- On parle de flexitarisme pour désigner les végétariens intermittents.
- Le véganisme va au delà du simple régime alimentaire : les véganes refusent l'exploitation animale sous toutes ses formes.

Manger végétarien pour une meilleure santé ?

Bien que le point de vue des professionnels de la santé soit en train d'évoluer, les recommandations sanitaires tendent vers la diminution de consommation de la viande plutôt que vers l'adoption du régime végétarien. Pourtant de nombreux articles scientifiques avancent que l'homme peut survivre sans consommer de viande. Le Dr Cazelles, médecin généraliste français, va même jusqu'à affirmer : « Tout est bénéfique dans l'alimentation végétarienne, elle comble tous nos besoins et est particulièrement adaptée à notre flore intestinale, les protéines y sont beaucoup plus assimilables ». Ceci dit, l'adoption du jour au lendemain d'un régime végétarien n'est pas sans risque et il convient de se faire accompagner dans cette démarche pour garantir la bonne santé. Des associations s'organisent et proposent des solutions pour effectuer la transition en douceur. Il existe entre autres, la campagne « jeudi veggie », menée par l'association EVA, qui a pour but de promouvoir une production et une consommation végétale auprès du grand public. Elle a produit une affiche qui reprend une pyramide alimentaire 100% végétale et une information claire sur les macronutriments, les minéraux et les vitamines.

Devenir végétarien, un choix éthique

Le végétarisme ne date pas d'aujourd'hui : des philosophes de l'Antiquité tels que Platon et Plutarque parlaient déjà du végétarisme, qu'ils adoptaient pour des raisons relevant de considérations éthiques. Encore aujourd'hui, les raisons d'ordre éthique sont parmi celles régulièrement citées par les personnes ayant fait le choix de devenir végétariennes. Si la plupart des pratiques d'élevage et d'abattage industriel des animaux indignent et suscitent la compassion, sont-elles suffisantes et décisives pour induire une modification de nos comportements alimentaires ? La brochure « Manger veggie, ha ha ha ! » s'interroge sur les discours parfois trop moralisateurs ou culpabilisants des partisans de la cause animale. D'autre part, elle met en lumière l'impact que le discours végétarien peut avoir sur notre quotidien. Les végétariens nous aident à pousser plus loin la réflexion sur la façon de nous nourrir et de traiter le vivant dans son ensemble, bref sur la planète.

A propos de la brochure d'éducation permanente

Pour prendre connaissance de cette nouvelle brochure, vous pouvez consulter le site : www.questionsante.org/educationpermanente. Elle est disponible gratuitement auprès de l'asbl Question Santé et peut être commandée par courrier Rue du Viaduc, 72 – 1050 Bruxelles, par téléphone au +32 (0)2 512 41 74 ou par email à info@questionsante.org.

A propos de Question Santé

L'asbl Question Santé met en débat les enjeux individuels et collectifs de la santé et les traduit en projets et outils, accessibles à des publics variés. Elle est un acteur reconnu dans le domaine de la santé, en matière d'information, d'éducation, d'animation, de gestion de projet et de communication. Intégrée dans de multiples réseaux d'acteurs institutionnels et de terrain, Question Santé s'appuie sur une équipe pluridisciplinaire, à l'écoute des besoins et des évolutions sociétales.

CONTACT PRESSE :

Laurence Côte
Chargée de communication
laurence@questionsante.org
02 512 41 74