

Pourquoi beaucoup de gens font-ils le choix d'être végétarien ?

**Être végétarien signifie dire non à l'exploitation animale.** Cela passe non seulement par une alimentation végétarienne, mais aussi plusieurs gestes de la vie quotidienne, comme porter des vêtements ne comportant pas de matière animale.

Quelles sont les dimensions explicatives de ce mode de vie ?

## 1. La protection animale

Beaucoup d'animaux ont des conditions de vie difficiles, dans le cadre de l'élevage de la grande industrie. L'association L214 a publié plusieurs vidéos pour dénoncer ces conditions, qui impliquent violence et isolement des animaux au sein des abattoirs.

**Les animaux sont en fait contraints de passer par plusieurs étapes avant l'abattoir, dont le transport durant lequel les animaux restent des heures sans boire ni manger.**

En ce sens, privilégier une alimentation végétarienne est un bon moyen de s'opposer au traitement imposé aux animaux.

De plus, parallèlement à l'alimentation, choisir de porter des « vêtements végétariens » ainsi qu'utiliser des cosmétiques végétariens est un autre très bon moyen de dire non aux animaux tués, ou victimes de violence comme c'est le cas lors de tests pour de nouveaux produits cosmétiques.

## 2 – La question de l'environnement

L'élevage et la production de viande tout particulièrement ne sont pas sans conséquences sur l'écosystème et l'environnement.

Tout d'abord, **la qualité de l'air est en jeu car la production de viande cause d'importantes émissions de gaz à effet de serre, dont le méthane et le CO2 principalement.**

Pour faire la comparaison entre de la viande et un végétal, la production de viande rouge, pour un kilogramme, émet 80 fois plus de gaz à effet de serre que le blé. Un écart considérable !

Par ailleurs, **les espaces naturels sont de plus en plus menacés.** En effet, des forêts entières sont sacrifiées pour aménager de nouveaux espaces pour le bétail et la production agricole. En Amérique du sud, une très grande partie de la forêt amazonienne a été taillée pour créer de nouvelles cultures (déforestation). Cela dégrade les espaces naturels de notre planète, qui sont pourtant essentiels à l'équilibre de cette dernière.

En outre, **l'eau devient une ressource très rare.** Et la production de viande a son rôle à jouer. Car nourrir un animal demande beaucoup d'eau. Beaucoup plus que faire pousser des végétaux. Pour faire la comparaison, produire un kilogramme de viande rouge utilise près de

dix fois plus d'eau que produire un kilogramme de soja (comme la [production de tofu](#) notamment).

En outre, cette production de viande, en plus de puiser dans les ressources naturelles, pollue l'eau douce disponible, par les pesticides ainsi que les déchets animaux qui sont liés au bétail.

C'est pourquoi choisir de ne consommer que des végétaux est une manière d'économiser de l'eau, de manière quantitative comme qualitative. Et cela est essentiel pour l'équilibre et le futur de l'écosystème.

### 3 – Les avantages sur la santé

On parle souvent de carence lorsque l'on parle d'alimentation végétalienne. **Mais les minéraux, nutriments et vitamines présents dans un régime alimentaire classique sont tous présents dans l'alimentation végane.**

La seule vitamine qui doit être apportée via des produits enrichis ou des compléments alimentaires est la vitamine B12. [Cette question est essentielle pour un végan](#), car cette vitamine ne se trouve que dans les produits d'origine animale.

On retrouve en particulier du calcium végétal dans les brocolis et plusieurs types de fruits et légumes, du fer végétal dans les légumineuses ou céréales.

On trouve aussi beaucoup de protéines végétales dans l'alimentation végane. Pour consulter les meilleures sources de protéines végétales, [cet article vous aidera](#).

Enfin, beaucoup de végétaux sont riches en fibres. **Cela améliore la digestion, et aide beaucoup de personnes à réguler voire perdre du poids.** Ainsi, arrêter des produits animaux est une bonne manière d'éviter une prise de poids, car cela diminue les graisses saturées que l'on consomme par la viande et les produits laitiers. Plusieurs études ont montré qu'un végan pèse près de 10 kilos de moins qu'une personne ayant une alimentation classique !

En conclusion, l'alimentation végane comporte beaucoup de bienfaits. Elle est bénéfique à la santé de l'être humain comme à l'environnement extérieur de ce dernier.

*Quentin de [www.mercivegan.fr](http://www.mercivegan.fr)*