

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 27 (1997)
Heft: 4

Artikel: Peut-on devenir végétarien?
Autor: Manevy, Jean V.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827340>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Peut-on devenir végétarien ?

Après la salmonellose des poulets et la maladie des vaches folles parties de l'Angleterre, voici la peste porcine qui vient d'Allemagne. La télévision, sans exagérer les risques de transmission de ces maladies aux êtres humains, ne se prive pas de montrer des animaux malades, odieusement maltraités ou soumis au supplice de l'élevage en batterie. Spectacle écœurant. Au point de couper l'envie de manger de la viande. Mais de là à devenir végétarien ?

Faut-il devenir végétarien ? A Zurich, le populaire «Blick» a été le premier à poser cette question, suivi par la «Tribune de Genève», elle-même relayée par «Médecine et Hygiène», la très sérieuse revue des médecins de la Suisse romande. La réponse appartient aujourd'hui aux spécialistes de l'alimentation, les nutritionnistes.

Pour ceux-ci, on ne peut rien changer au fait que l'homme est omnivo-

re, donc carnivore d'instinct et depuis ses origines. Mais l'alimentation est aujourd'hui une science. La nutrition s'exprime en joules, calories, kilocalories, glucides, lipides et vitamines. Ainsi a-t-on découvert que le mal mystérieux des vallées alpines, le goitre, est dû au manque de sel iodé dans l'alimentation de tous les jours; les marins, privés des vitamines des fruits frais, succombaient au scorbut; les enfants du

Tiers-monde souffrent encore du béribéri (maladie des gros ventres) pour ne manger que du riz décortiqué qui les prive de la vitamine B; le rachitisme frappe les pauvres privés des huiles de poisson porteuses de vitamine D, et la pellagre est le lot des mangeurs exclusifs de maïs.

Equilibre harmonieux

Dans les pays riches, l'alimentation repose sur quatre éléments essentiels harmonieusement équilibrés: calories, protéines, sucres (glucides) et graisse (lipides). Leur dosage, au milligramme près, est indispensable à la qualité de vie.

Il est établi que la satisfaction de ces besoins nutritionnels de base exige une alimentation qui assure quelque 2500 calories par jour. A partir de là, les chercheurs de l'Institut français de la recherche agrono-



Dessin Pécub

mique (INRA) ont établi les équivalences entre les différents produits qui assurent notre équilibre alimentaire. Ainsi voit-on par quoi on pourrait remplacer la viande si l'on décidait de devenir végétarien:

100 grammes d'œuf contiennent autant de calories (146) que 100 g de bœuf (148).

100 grammes de soja sont plus riches en protéines (37 g) que le beefsteak (26 g).

100 grammes d'amande contiennent trois fois plus de calories (576) que le bœuf.

Par ailleurs, 100 g de bananes plus 100 g de pommes de terre apportent autant de calories que 100 g de bœuf. Même constatation pour 100 g de pâtes auxquels on ajoute 50 g de bananes. Quant au poulet, il est encore plus riche en calories (161) pour 100 g que le beefsteak.

Lipides indispensables

Ces équivalences sont-elles suffisantes pour que l'on puisse renoncer à la viande? Avant de prendre une telle décision, il ne faut pas oublier que les graisses (lipides) jouent également un rôle important dans l'alimentation.

Bien que néfastes pour les système cardio-vasculaire, elles n'en sont pas moins indispensables à l'organisme; elles donnent du goût aux aliments, elles fournissent des acides gras et des vitamines dont on ne peut se passer. Aussi, si l'on se prive de viande, faut-il compenser en se donnant davantage d'huiles (olive, soja), de beurre, de crème.

Conclusion: on ne devient pas végétarien par foucade. Ce n'est pas parce que 20% des Anglais sont devenus végétariens qu'il faut les imiter. Une telle décision ne peut se prendre qu'après en avoir parlé avec un médecin sérieux. Surtout pour les plus de 65 ans chez qui l'alimentation bien équilibrée (notamment en vitamines et en calcium) joue un rôle extrêmement sérieux.

Jean - V. Manevy

Nouvelles médicales

* **Un remède s'affirme**, l'alendronate. Ce bisphosphate aide les os vieillissants à se régénérer et à écarter le risque de fractures (hanche, fémur). Voir Générations de mars 97.

* **Fracture du col du fémur**: Selon le «Lancet», des radiologues et rhumatologues anglais savent prévoir la fracture du col du fémur en étudiant aux ultrasons la densité osseuse des talons. Une pauvre élasticité de l'os du talon annonce la possibilité de fracture du col. Ainsi prévenues, les victimes potentielles évitent de prendre des risques de chute.

* **Ménopause et Alzheimer**. Une étude anglaise, publiée par le «Concours Médical», révèle que des femmes, traitées aux oestrogènes à l'apparition de la ménopause, ont été moins victimes de la maladie d'Alzheimer que celles qui n'ont reçu aucune hormone.

* **Hypertension**. Pour éviter l'effet blouse blanche, (la peur du jugement du médecin qui fait grimper la tension), il existe des instruments de prise de tension à domicile. Les cardiologues envisagent le «pilulier électronique» dont le bouchon enregistre la date et l'heure de la sortie de chaque pilule. Une garantie de la prise régulière des médicaments.

* **Mauvais génie génétique**: la manipulation des gènes sauteurs, coureurs ou lanceurs (réussie chez les grenouilles ou les souris) permettrait d'obtenir des super champions olympiques. Une forme de dopage des sportifs tout aussi condamnée que l'usage des anabolisants.

* **Succès**. La variole a disparu de la surface de la terre depuis un quart de siècle. La dracunculose (ver de Guinée), la poliomyélite, la lèpre, sont en voie d'élimination. La rou-

geole tue moins: un million d'enfants «seulement» contre 8 millions en 1960; 42 millions de cas contre 135 millions il y a trente ans.

* **Tueur et sauveur**. La terrible toxine du botulisme (aliments avariés) domestiquée est utilisée contre les torticolis rebelles, les tics de la paupière et, depuis peu, pour effacer les grosses rides du front.

* **Chiffres noirs**. L'Organisation mondiale de la Santé et l'université de Harvard prédisent: en dépit des campagnes antitabac, les morts par cancer du poumon vont bondir de 3 millions par an en 1990 à plus de 8 millions en 2020, surtout dans le Tiers-monde. Résultat des offensives publicitaires menées dans le Tiers-monde par les «grands» du tabac.

* **Victoire sous les tropiques**. Contre le trachome (maladie qui menace la vue de quelque 150 millions d'hommes et de femmes), la section philanthropique de «Pfizer international» teste, avec succès, un antibiotique nouveau, l'azithromycine. L'OMS surveille l'opération.

* **Mille fois plus puissante** que la strychnine, une toxine produite par un poisson japonais (le fugu), en bonne place dans l'arsenal de protection de la prostate.

* **Bienfaits de la culture**. Selon le Bureau des statistiques de la Suède, la lecture, les spectacles, le chant, la musique prolongent la vie de 50%.

* **L'ail perd son titre** de protecteur du cœur. Une enquête, menée par neuf spécialistes anglais sur 115 «cobayes» de 35 à 64 ans, révèle que, contrairement à sa réputation, l'ail ne réduit pas le taux de cholestérol dans le sang. Une contre-offensive des partisans de l'ail se prépare.