**Propagande du végétalisme**

Nous allons vous parler du végétalisme et ce que ce régime alimentaire peut changer dans nos vies.

**Qu’est-ce que le végétalisme ?**

Le principe d’un régime végétalien c’est le fait d’exclure tous les aliments d’origine animale de son alimentation ; c’est-à-dire plus de viande, de poisson, de lait, d’œuf , ni de miel. Tous ces aliments sont remplacés par des légumes et des fruits qui apportent autant de nutriments alimentaires pour le corps.

**Les bienfaits du végétalisme sur la santé**

Ce régime alimentaire a de nombreux bienfaits sur la santé. Suite à la suppression d’aliment provenant d’animal, il y a une réduction :

* Du cholestérol
* De l’hypertension
* Des problèmes cardiovasculaires
* Du diabète type 2
* De l’obésité
* De la constipation
* Des cancers du tube digestif

Le fait de supprimer tous ces aliments n’empêche en rien une forme physique hors du commun, ce n’est pas Carl Lewis qui nous dira le contraire. Ce grand sportif aux 10 médailles olympiques dont 9 d’or suit un régime végétalien et se porte en parfaite santé comme le prouve son incroyable palmarès.

Il dit lui-même lors d’une interview « C’est un mythe que les muscles, la force et l’endurance nécessitent la consommation de grandes quantités d’aliments d’origine animale. Ce mythe a commencé avant que quelqu’un ait même parlé de protéines. », ce qui prouve bien son attachement à la cause animale.

Carl Lewis a battu en tout 3 records du monde, c’est l’ancien détenteur des records du monde du 100 m et du relais 4 × 100 m, et il est actuellement encore détenteur du record du monde du saut en longueur.

Il prouve avec ses records incroyables que les produits d’origine animal ne sont pas à l’origine de la performance sportive.

**Les bienfaits du végétalisme sur l’environnement**

Le végétalisme n’a pas que des bienfaits sur le corps, l’environnement rentre aussi en jeux. La production de viande demande environ 3 fois plus d’eau que la production de légumes ou de fruits.

Pour 1kg de bœuf il faut 15 000 litres d’eau ce qui représente une douche par jour pendant 1 an soit 365 douches et pour du soja par exemple il faut seulement 2 000 litres d’eau pour 1kg en sachant que le soja est l’un des légumes qui demande le plus d’eau. La pomme de terre elle par exemple n’a besoin que de 900 litres d’eau pour 1 kg. Grâce a ce régime de grandes économies d’eau pourraient être faites et redistribuées à des gens qui en ont besoin.

Il n’y a pas que ça qui rend le régime végétalien meilleur pour l’environnement car pour produire de la viande ou tout autre produit animal il faut avant tout produire de quoi les nourrir ce qui revient à produire de la nourriture pour faire de la nourriture.

Les produits venant des animaux ont aussi un plus gros effet de serre, on compte pour une personne qui suit un régime alimentaire contenant de la viande et des produits laitiers un effet de serre sur un an équivalant à 4758 km parcourus par une voiture tandis qu’une personne qui suit un régime alimentaire végétalien elle aura un effet de serre sur un an équivalant à seulement 629 km.

**On mange déjà des produits végétaliens**

Bien sur nous mangeons tous des légumes et des fruits bien évidement, mais certains produits ne contiennent aucun produit animal sans que vous le sachiez. Il y a les popcorns qui ne sont que du maïs soufflé, les chips qui ne sont que des pommes de terre. Mais il y a aussi par exemple les bonbons Skittles et les Tic Tacs, les gâteaux au Spéculose ou les Oréos qui ne contiennent pas de lait ni d’œuf .