**Propagande du végétalisme**

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

**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 et ni de miel. Tout c’est aliment sont remplacer par des légumes et des fruits qui apport autant de nutriment alimentaire pour le corps.

**Les bienfaits du végétalisme sur la santé**

Ce régime alimentaire a de nombreux bien fait 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 tout c’est aliment n’empêche en rien une forme physique hors du commun, ce n’est pas Carl Lewis qui nous dira le contraire. Ce grand sportif au 10 médailles olympique dont 9 d’or suit un régime végétalien et ce port 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 cosse animale.

Carl Lewis a battue en tout 3 record 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 c’est record incroyable que les produit 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 bien fait sur le corp, l’environnement rentre aussi en jeux. La production de viande demande environ 3 fois plus d’eau que la production de l’légumes ou de fruits.

Pour 1kg de bœuf il faut 15 000 litres d’eau ce qui représente une douche par jour pendants 1 an sois 365 douche et pour du soja par exemple il faut seulement 2 000 litre d’eau pour 1kg en sachant que le soja et l’un des légumes qui demande le plus d’eau la pomme de terre elle par exemple n’en a besoin que de 900 litre d’eau pour 1 kg. Grace a ce régime de grande économie d’eau pourrais être faite et redistribué a 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 avent tout produire de quoi les nourires ce qui revient a produire de la nourriture pour faire de la nourriture.

Les produits venants d’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 laitier un effet de serre sur un an équivalent à 4758 km parcourue par une voiture tandis qu’une personne qui suit un régime alimentaire végétalien elle aura un effet de serre sur un an équivalent a seulement 629 km.

**On mange déjà des produits végétaliens**

Bien sur nous mangeons tous des légumes et des fruits bien évidement, mes certains produits ne contienne 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. Mes il y a aussi par exemple les bonbon Skittles et les Tictacs, les gâteaux au Spéculose ou les Oréos qui ne contienne pas de lait ni d’œuf