

Être végétarien ou réduire sa consommation de viande

Octobre 2023

Je suis végétarien depuis environ 40 ans. Bien sûr, j'ai eu quelques périodes de petits relâchements et j'ai dû faire preuve de beaucoup de flexibilité compte tenu de mon travail avec ses congrès, déjeuners-conférences, diners d'affaires, etc. Le début fut aussi un peu compliqué compte tenu de mon manque d'expérience et du peu d'information qu'il y avait dans le temps.

Les réseaux sociaux s'enflamment quand ils voient des articles à ce sujet. C'est un sujet très émotif. Je veux ici simplement partager mon expérience.

Il y a trois raisons d'être végétarien.

- L'environnement
- L'éthique et la souffrance des animaux
- La santé

Ce texte aborde ces trois volets en plus d'en ajouter un quatrième.

- Le goût, le plaisir et la culture

Je n'ai pas senti la nécessité d'être bref dans ce document. C'est aussi un sujet très personnel. Tant mieux s'il peut vous convenir.

Vous pouvez consulter un article très intéressant de HUGO CORDEAU et de JÉRÔME LARIVIÈRE, qui explique bien les avantages de réduire la consommation de viande.

<https://www.journaldemontreal.com/2023/08/16/etes-vous-pret-a-ne-plus-manger-de-viande-pour-sauver-la-planete>

Un autre article aborde ce sujet et provient d'une vaste étude qui démontre une quantité impressionnante de réduction des GES liée à une consommation réduite de viande. Cette étude a été reprise dans de nombreuses parutions dans le monde.

<https://www.lapresse.ca/actualites/environnement/2023-07-22/l-alimentation-vegane-emet-75-moins-de-ges.php?sharing=true>

Il est beaucoup plus facile d'être végétarien de nos jours qu'il y a 40 ans. Les épiceries ont maintenant une section pour des mets végés, tous les restos ont des options végées intéressantes (et non pas juste l'ennuyeuse salade verte). Les livres de recettes sont nombreux et beaucoup de recettes sont disponibles sur Internet. En 1982, c'était plus compliqué et on passait pour des extra-terrestres quand on se disait végétarien. On était mal informé aussi. Dans mon premier appartement à Québec quand j'ai quitté La Baie au Saguenay, je n'étais pas très bon en cuisine. On m'avait dit que le tofu était le fromage des végétariens. J'ai donc eu la bonne idée de gratiner ce tofu sur mes pâtes avec le four à *broil* ! Ah ah ... Ça n'a pas vraiment fondu comme du fromage ! Un immense désastre, mais que de rires avec mon coloc du temps !

Regardons d'abord quelques définitions.

- Végétarien : ne mange ni viande ni poisson, mais consomme des œufs et des produits laitiers. On dit aussi ovo-lacto-végétarien.
- *Végane* ou végétalien : évite en plus tout sous-produit animal, tel que les produits laitiers et les œufs et même le miel.
- Flexitarien : c'est un végétarien qui consomme de la viande occasionnellement, par exemple dans des rencontres familiales ou d'affaires.
- Pesco-végétarien ou pescétarisme : un végétarien qui consomme du poisson.

Oui, l'humain est omnivore. C'est sûr qu'il peut manger de la viande. Si on donne seulement de la viande à une poule, elle meurt. Si on donne seulement des légumes à un chat, il meurt. Le fait d'être omnivore nous donne donc plus de choix. Toutefois, on n'est pas obligé de manger toutes les sortes de légumes, de fruits, de légumineuses, de noix, etc., ou même toutes les sortes de viandes. On peut décider de ne pas manger de viande : « L'humain peut manger de la viande, mais ça ne veut pas dire qu'il doit en manger ». En effet, il est erroné de croire que nos ancêtres mangeaient de la viande tous les jours. Cette croyance est réfutée par les scientifiques. Ils ne tuaient pas un mammouth tous les jours. Dans l'excellent livre « Sapiens » de Harari, on dit que leur alimentation était constituée de seulement 20 % de viande. Et les animaux qu'ils capturaient étaient libres, actifs et en santé (sans gras superflu). Ce n'était pas des animaux engraisés rapidement et artificiellement, souvent inactifs et sans jamais avoir vu le soleil. Autrement dit, rien ne nous oblige à manger de la viande, même pas la question de la santé (voir plus bas). En passant, je tiens à préciser que le livre « Sapiens » devrait être lu par tout le monde et même être une lecture obligatoire au secondaire (pas nécessairement pour la consommation de viande, qui représente une infime portion du livre). C'est plutôt parce qu'il s'agit d'une vue d'ensemble formidable!

Faites attention si vous invitez un végane à souper. S'il apporte des fleurs, il faut lui demander si c'est un cadeau ou si c'est le dessert

La Santé

On en entend des choses à ce sujet! À lire tout ce qui s'écrit, je devrais être mort depuis longtemps. On a peur des protéines, du fer, de la B12, etc. Quant au Guide alimentaire canadien, il ne conseille pas nécessairement d'être végétarien, mais la version récente indique clairement qu'il faut donner préséance aux aliments d'origine végétale. En voici un extrait :

- « Bien que de nombreux aliments d'origine animale aient une valeur nutritive élevée, la Ligne directrice no 1 met davantage l'accent sur les aliments d'origine végétale. Une consommation régulière de ces aliments, à savoir les légumes, les fruits, les grains entiers et les protéines d'origine végétale, peut avoir des effets positifs sur la santé. »

Cette approche est assez novatrice et a fait fi du lobby de la viande et des produits laitiers.

De plus, on sait bien que de nombreux problèmes cardio-vasculaires viennent de la consommation de viande, de même que certains cancers.

Voici maintenant un lien vers une vidéo dans laquelle trois conférenciers traitent du végétarisme. <https://www.youtube.com/watch?v=LWt14eeQ1TE&t=2073s>

- Vous pourrez porter une attention particulière au troisième conférencier, M. Jérôme BERNARD-PELLET Ph. D. Rendez-vous à 1 heure 13 minutes dans la vidéo. Cet extrait est le plus pertinent pour le présent texte. Il s'agit d'un médecin généraliste et d'un nutritionniste qui a fait une méta-analyse de toute la question de l'alimentation. Il est vraiment intéressant à écouter (avantages et inconvénients de chaque option, lien avec la mortalité, etc.). Ainsi, tout ce qui porte sur la qualité des protéines est abordé et indique bien que les protéines végétales sont équivalentes à celles animales (acides aminés inclus). Il en va de même pour plusieurs autres aspects. En ce qui concerne les véganes pures (végétaliens), il peut être conseillé de prendre des suppléments de vitamine B12 (surtout chez les femmes enceintes végétaliennes et les jeunes végétaliens). Il est à noter que la vitamine D est souvent en carence pour tout le monde, végé ou pas. Il est alors conseillé de prendre un supplément si vous ne sortez pas souvent dehors. À la limite, prendre aussi des Oméga 3, quoiqu'il n'insiste pas là-dessus.
 - Détail technique : quand il est question des oléagineux, on parle en fait des noix, telles que les amandes, les noisettes, les noix de Grenoble, de cajou, du Brésil, de pécan, de macadamia, de coco, etc., et des graines de tournesol, de courge, de sésame, de lin, de colza, mais aussi des pignons de pin, des pistaches et des olives.
- Le premier conférencier est Aurélien Barrau (à partir de 1 minute 45 secondes, si vous voulez passer l'intro). Il est toujours aussi décapant et intéressant. Il aborde des aspects plus généraux. Astrophysicien vedette, philosophe et poète, c'est une de mes idoles!
- Le deuxième conférencier (à partir de 16 minutes 34 secondes) aborde des questions historiques, selon moi, plus ou moins intéressantes ou utiles, du moins pour les besoins de ce texte.

Bref, la question de la santé n'est pas du tout un facteur contre le végétarisme. Et encore là, pour ceux doutent, il s'agit simplement de prendre un ou deux repas de viande par semaine.

La culture change. Les mœurs évoluent. Voici une discussion entre un jeune et ses parents :

- Jeune : papa, maman, je dois vous avouer quelque chose
- Parents : Oui, vas-y
- Jeune : je ... je ...
- Parents : ben oui, vas-y
- Jeune : je ... je ... je suis homo
- Parents : Ah! Super, bravo, que dieu soit loué. On pensait que tu allais nous annoncer que tu étais végane

L'environnement

Comme l'indiquent les articles préalablement mentionnés, c'est une des principales raisons de devenir végétarien ou du moins de réduire sa consommation de viande, en particulier la viande rouge.

Abordons d'abord quelques faits objectifs et scientifiques

- Tous les ruminants (bœufs et agneaux en particulier) émettent du méthane qui est un gaz à effet de serre bien plus puissant que le CO₂.
 - Ça représente environ 15% des GES émis actuellement dans le monde.
 - Clarification : c'est surtout par les rots qu'il y a émission de méthane et non par les pets. Et non, les pets des véganes ne compensent pas les rots des bœufs ... ah ah. On lit ce genre de commentaire très scientifique sur certains réseaux sociaux...
- Il faut aussi être conscient que nourrir ces bêtes exige actuellement une déforestation massive (dont l'Amazonie) pour faire pousser du soja destiné à nourrir le bétail, ou pour y mettre des troupeaux. Sans oublier, toute la destruction ou l'utilisation des sols à ces mêmes fins. « Ça prend de grands espaces pour cultiver des aliments qui ne sont pas destinés à la consommation humaine, mais plutôt destinés à la consommation des bovins. On utilise donc énormément de terres agricoles, ce qui entraîne de la déforestation, donc il y a un impact sur la biodiversité, sur les changements climatiques, sur la consommation d'eau et l'utilisation des pesticides », a résumé Catherine Houssard, chercheuse en analyse de cycle de vie au CIRAIQ à Polytechnique Montréal.

Cela n'a rien à voir avec le goût, le plaisir ou la culture. Ce sont des faits dont on tient compte ou pas. Chacun gère son budget carbone à sa façon. Toutefois, tout comme le transport, c'est sans doute le domaine où on peut avoir le plus d'incidence sur nos propres émissions de GES.

Et bien sûr, la production de certains produits végétaux crée aussi des GES, surtout s'ils ne sont pas locaux. On ne peut espérer 0 GES, mais la production de viande en est la source principale.

Et oui, notre contribution personnelle n'est pas le seul aspect charnière à considérer. Il y a également des aspects collectifs et sociaux où les gouvernements et les sociétés doivent faire leur part. Chaque personne a néanmoins un rôle à jouer, ne serait-ce que pour la cohérence.

Et oui, évidemment, il faudrait aider les éleveurs si on en venait à une réduction importante de consommation de viande. C'est pour cette raison qu'il est essentiel d'organiser la transition.

Au fait, les produits laitiers viennent aussi du bœuf. Il faudrait donc aussi en réduire la consommation. L'effet est moins grand que la viande (en proportion), car une seule vache produit énormément de lait dans sa vie (tandis que pour la viande, ça se limite à la carcasse d'un seul individu). Avez-vous déjà essayé les boissons végétales comme ceux à l'avoine, aux amandes ou au soja? J'ai remplacé le lait de vache par la boisson à l'avoine dans mon café et

c'est délicieux. L'été, je suis un grand amateur de crème molle. C'est mon petit péché mignon. Mais j'ai trouvé une crème molle végétalienne à l'avoine à Chocolat Favori que j'essaie parfois et pour laquelle je ne sens aucun compromis. Même principe avec le fromage. Ce n'est pas facile de changer nos habitudes, mais le but est d'en réduire un peu la consommation. Quant aux « fauxmages », j'aime beaucoup mais il n'y a pas vraiment de lien avec le goût du « vrai » fromage. On peut au moins se tourner vers le bio, qui est un moindre mal. C'est le même principe pour les œufs en choisissant des œufs issus de poules en liberté qui ont au moins vu le soleil chaque jour.

Mais encore là, le but n'est pas forcément d'être végétarien complètement. Entre zéro et quatorze repas de viande par semaine (et parfois 21 avec les déjeuners), il y a une marge de manœuvre entre les deux. Bien évidemment, tout cela peut se modifier graduellement, sans stress et avec flexibilité. Le but n'est pas non plus d'emmerder notre monde.

Article intéressant sur l'empreinte carbone de certains repas à Polytechnique :

<https://www.hrimag.com/Polytechnique-Montreal-affiche-l-empreinte-carbone-de-ses-plats>

La souffrance des animaux

Même si maintenant l'environnement est la raison première qui motive mon choix d'alimentation, à l'époque, ma première motivation était la souffrance infligée aux animaux d'élevage. Le premier texte que j'ai vu à ce sujet est la première version du livre « Se nourrir sans faire souffrir » écrit par John Robbins. En 1990, dans les premières versions de mon livre en Finance et Comptabilité de gestion destiné aux étudiants qui se préparaient à l'examen final pour devenir comptables agréés (CPA maintenant), j'avais mis un extrait de ce livre dans le dernier chapitre qui abordait quelques sujets divers. Disons que quelques étudiants se demandaient un peu ce que ça faisait là ... ah ah. Le livre de Matthieu Ricard, doctorant en génétique, « Plaidoyer pour les animaux » est fort intéressant aussi (et non, ce n'est pas un livre qui fait la promotion du bouddhisme). En 2017, le philosophe et sociologue Frederic Lenoir a aussi publié le livre « Lettre ouverte aux animaux (et à ceux qui les aiment) ».

Un certain auteur dont j'oublie le nom disait : « Si les abattoirs avaient des vitres, tout le monde serait végétarien ».

Il y a d'ailleurs plusieurs organismes qui travaillent à la protection de nos amis les animaux, comme L214 en France ou Protection mondiale des animaux. Personnellement, j'appuie ces organismes financièrement.

Ça m'est vraiment insupportable de voir toute cette souffrance. Il y a des récits et des vidéos épouvantables sur les vaches, sur les veaux qui doivent être anémiques pour être plus tendre et meilleur au goût, sur les poules qui n'ont jamais vu la lumière et qui sont confinées dans des cages surpeuplées, sur les porcs qui sont dans de véritables industries. Je sais que la situation

s'améliore, surtout au Canada, mais l'objectif est le même : ces animaux naissent sans vivre vraiment et sont considérés comme des objets. J'aime trop les animaux pour être complice de cette souffrance. On ne ferait jamais subir de tels traitements à nos animaux domestiques.

Saviez-vous que la biomasse mondiale des mammifères est constituée à 96 % par les humains et les animaux d'élevage. Il ne reste donc que 4 % pour les autres animaux (lions, éléphants, ours, etc.). C'est tout simplement troublant!

Certains se disent : « Peut-être que les végétaux souffrent aussi quand on les mange ». Premièrement, la science semble prouver le contraire. Mais même si c'était vrai, ce serait un argument supplémentaire au végétarisme. Il y aurait moins de végétaux qui souffriraient, car ça prend quatre fois plus de végétaux pour nourrir les bêtes que nous mangeons ensuite que si on mangeait directement les végétaux sans passer par la viande. Aurélien Barrau dans la vidéo indiquée ci-dessus aborde aussi ce sujet. Aucun gestionnaire d'entreprise privée n'accepterait une telle inefficience dans la production de n'importe quoi d'autre.

Le lait des vaches est tellement ancré dans notre culture qu'on en vient à penser que le but d'une vache dans l'univers est de donner du lait aux humains. Mais la vache est un mammifère comme les autres. Quand elle donne naissance à un veau, elle le nourrit et à un moment donné, ça s'arrête comme pour tous les autres animaux, y compris les humains. Ce n'est pas une vie d'être forcé à donner du lait constamment. Souvent, elles meurent d'épuisement ou elles sont abattues après quelques années seulement.

Si vous êtes abonné à Twitter (X maintenant). Une petite usine :
<https://twitter.com/MikeHudema/status/1712808939958485038>

Je suis loin d'être un amateur de Richard Martineau, mais sûrement une de ses pires chroniques concerne le végétarisme. « Et si on arrêtait tous de manger des produits d'origine animale, qu'arriverait-il aux vaches et aux cochons? Les vaches vont se promener à l'air libre, elles vont traverser le pont Jacques-Cartier? Ben non! Si on les élève et si on perpétue l'espèce, c'est parce qu'on les mange ! », dit-il. M. Martineau, si on ne les mangeait pas, ces bêtes précises n'existeraient tout simplement pas. Elles sont d'ailleurs déjà mortes en substance dans ces usines de torture. Il dit même que grâce à nous, on peut préserver la survie de ces espèces. C'est vraiment incroyable le manque de vue d'ensemble et la prétention de certaines personnes. Les bœufs, les poules et les porcs existaient bien avant que l'être humain les exploite. Ils vivaient très bien sans nous, comme à peu près tous les autres mammifères. Certains vivent aussi en liberté un peu partout dans le monde.

Il paraît que même les ours noirs sont rendus végétariens ...
ils ne mangeraient que les véganes !

Le plaisir, le goût et la culture

Ici, on aborde la partie plus subjective. Il n'y a aucun doute que le goût de la viande est agréable. Là n'est pas la question. On y est aussi habitué depuis notre enfance.

Tout a bien évolué depuis quelques années. Maintenant, il y a tellement de recettes et de livres, il devient facile de faire des plats végés savoureux à la maison. Et si on souhaite sauver du temps, il existe beaucoup d'options de mets préparés dans les épiceries classiques ou dans les boutiques d'aliments naturels, tel que Le Crac à Québec ou Avril un peu partout au Québec et bien d'autres lieux (en passant, il y a aussi de bonnes options de viande à ces endroits, souvent bio). Il y a aussi des cours de cuisines, même sur Internet.

Afin de se familiariser à la nourriture végée, il est possible d'essayer des mets végétariens dans les restos, par exemple, le restaurant Végo sur la rue Saint-Denis à Montréal (entre Ontario et Maisonneuve), anciennement appelé Le Commensal. Je fréquente ce restaurant depuis 40 ans, et ce, même quand il était situé au coin de la rue Sherbrooke. J'ai même pensé acheter celui de Québec en 1992, mais j'ai changé d'avis. Finalement, une excellente décision. J'ai une grande estime pour le travail complètement fou des restaurateurs. J'ai même déjà pensé démarrer une chaîne de resto « fast-good food » pour contrer les McDo de ce monde. Dans ce restaurant, vous trouverez une grande variété de mets délicieux sous forme de buffet. Le prix est fixé en fonction du poids, ce qui permet d'essayer plusieurs mets à chaque visite. Le buffet froid est aussi très intéressant et original. Les desserts sont tout simplement fabuleux (oui, oui, il y a du sucre). Il existe aussi plusieurs options délicieuses sans viande dans les restos indiens (oignons bhaji ... miam, miam) ainsi que dans les restos italiens , mexicains, français, etc. Le restaurant Lov à Montréal offre aussi des plats savoureux (délicieux dumplings!).

Il est certain qu'une transition vers le végétarisme requiert une certaine ouverture et qu'il faut aimer le changement. Pour certains, c'est quand même intéressant de sortir un peu du classique « sucré, salé, gras » et constater qu'il y a bien d'autres types de goût (gingembre, ail, levure, huile, basilic, pesto, poivre, acidulé, citronné, les 1001 sortes d'épices, etc.).

On dit souvent que les légumineuses ne sont pas bonnes au goût, mais plusieurs oublient que la plupart des Québécois mangent une légumineuse chaque matin depuis leur tendre enfance. Eh oui, l'arachide est une légumineuse et non pas une noix et elle est délicieuse. On aime aussi beaucoup les bines (fève au lard !), les pois verts avec le traditionnel steak haché avec patates pilées, les pois chiches dans les couscous et houmous et la gourgane au Saguenay! Les pois, les fèves, les lentilles et les graines de toute sorte ainsi que toutes les noix peuvent être très bons au goût, il suffit de trouver ce qui nous convient.

Parlons maintenant hamburger. On en fait toute une histoire! C'est vrai que c'est bon, mais encore là, il existe des options végées intéressantes. Parfois, on me dit que les options de

végé-burger ne sont pas bonnes. Ah oui ? Il y a pourtant environ 40 sortes différentes sur le marché. As-tu goûté à toutes les boulettes végées? Si l'objectif est toutefois que ça goûte exactement la même chose que le bœuf, alors là c'est presque impossible (même avec le Beyond Meat qui s'en approche). Encore ici, il faut être prêt à goûter autre chose. C'est un festin chez nous quand on décide de manger des burgers. Ma croquette préférée est au pois, envahie de champignons et d'oignons rôtis avec une montagne de mayo et des frites maison au four ! Et si la question environnementale est importante pour vous et que vous souhaitez tout de même avoir de la viande dans vos burgers, pourquoi ne pas choisir une croquette au poulet ou au poisson? Quant aux restaurants, les burgers de Copper Branch sont délicieux. Mon préféré est le Galaxie avec champignon portobello et tout le reste.

C'est le même combat pour le végété-pâté. Il y a des centaines d'options. Il y en a sûrement une qui pourrait remplacer les terrines à base de ruminant ou l'horrible foie gras qui inflige des souffrances atroces à l'animal (même si ça s'améliore de ce côté). Je ne suis pas objectif quand je parle du végété-pâté. Je les aime tous et j'ai dû en goûter une bonne cinquantaine.

Et il en va de même principe pour les saucisses. Il existe une vaste gamme de produits pour les hotdogs ou autre. Voilà une bonne solution de dépannage pour les repas rapides.

En fait, il faut simplement faire preuve d'ouverture et ne pas souhaiter que tout goûte le bœuf. Plusieurs entreprises alimentaires tentent ce défi. Tant mieux si ça fonctionne, mais personnellement, je n'y tiens pas. Je peux me régaler sans que ça goûte le bœuf. Mon petit bedon me trahit d'ailleurs et ce n'est pas juste un bedon de vin rouge! Si un ami vous invite à souper et qu'il vous sert du poulet, serez-vous déçu parce que ça n'a pas le goût du bœuf?

Et non, il n'y a pas que le tofu dans l'alimentation végétarienne, et il faut arrêter de croire que ça goûte toujours la même chose. Vous n'aimez pas le tofu? Goûtez au tempeh. Vous aimerez le tofu ! C'est une blague de l'auteur Jean-Pierre Cyr dans son livre de recettes. Bien apprêter, le tempeh peut aussi être très bon, mais il est vrai qu'au premier abord il est moins facile à cuisiner. Il y a de belles recettes au resto Végo et dans des livres de recettes et il est possible de trouver certains plats en épicerie.

Une variété de goûts ? Toujours le même goût ? Peut-être pas : les pâtes sous toutes leurs formes (gnocchis, fusillis, spaghettis, linguini, rigatonis, etc.), le seitan, les noix (amande, brésil, cajou, grenoble, pécan, etc.) et les beurres de noix, les quiches, le couscous, le pâté au millet en plus des 100 types de pâtés de toute sorte, la pizza, la lasagne, le guacamole, le nacho, le tofu (100 variantes), le rizotto, la patate dans toutes ses déclinaisons (dont le gratin dauphinois et les frites), le tempeh, les arancinis, les dumplings, tous les fruits, tous les légumes, toutes les légumineuses, le pâté chinois, les haricots, les fèves, les soupes-repas, les algues, les burgers (100 options), la semoule de blé, les pois chiches, les lentilles, le maïs en épie, les graines de tournesol, de citrouille, de sésame, etc., les œufs sous toutes leurs formes (dont les œufs bénédicte, les œufs durs et les omelettes), le végété-pâté (100 options), les

sandwiches, les sous-marins ou les bagels de tout genre, le chocolat, le caroube, les dattes, les raisins secs, le gingembre, la sauce soya, le kimchi, les smoothies, le pouding au chia, le yogourt (végé ou classique), la salsa, l'aneth, le gingembre, les taco, le chou-fleurs général tao, les falafels, le quinoa, le pakoras, le mac&cheese, les frittata, les muffins aux courgettes et 50 autres options, le shakshuka, la mayonnaise (végée ou classique), les croissants, les haricots blanc, la salade jalapenos, le tamales de maïs, le feta, le pain de lentilles, les portobellos farcis, les olives, les saucisses et hot dog (100 options), les rouleaux impériaux, le crostinis à la provençale, la fondue aux fauxmage ou fromage, la soupe miso, la soupe à l'oignon gratinée, la moussaka à l'aubergine, la soupe ramen, les samossa, le ragoût de boulette, les calzones, les champignons, les oignons bhaji, le cari de chou-fleur ou à l'aubergine, le cipaille, les crêpes, le pied kee mao, les fajitas, les croque-monsieur, le riz sous toutes ses formes, le spanakopita, les biscuits au coconut, la crème brûlée, le gâteau aux carottes, les macarons, les tartes, les brownies, les beignets, etc. On a à notre disposition des centaines de mets délicieux et c'est sans parler de toutes les options de salades (de la salade niçoise à la salade aux carottes ou aux betteraves en passant par la salade de pâtes, la salade César ou la salade grecque). Et que dire des avocats que l'on peut apprêter de toutes sortes de façons. Le tout accompagné d'un breuvage, alcoolisé ou pas.

Ce mélange de mets permet de satisfaire tous les besoins nutritifs du corps humain, tant qu'il y a de la variété. Nul besoin de devenir chimiste! Ça permet aussi de satisfaire notre plaisir de bien manger. Sans oublier la flexibilité pour éviter d'emmerder les autres.

Vous invitez des amis à souper? Ils adoreront les pâtes au pesto bien garnies de plein de bonnes choses, sur un lit de roquette. Ils ne réaliseront probablement même pas qu'ils viennent de manger un repas végétarien!... ah ah.

Quelques points divers

- Attention! Ne croyez pas que le végétarisme fait maigrir. C'est faux et j'en suis la preuve vivante. Sur le lien ci-haut vers la conférence de Hugo/Jérôme, il y a une vidéo où des questions liées à ce type de nourriture sont abordées. La dame rappelle de surveiller les jeunes (en particulier les filles) qui ont une tendance à l'anorexie et qui veulent devenir végane pour cette mauvaise raison.
- Vous organisez un party de bureau, un congrès ou un événement quelconque? Il est tellement facile d'éviter le bœuf et d'offrir des repas de poulet ou de poisson, en plus des options végées. Personne ne s'en rendra compte et tout le monde appréciera. Et par la même occasion, il est également facile d'éviter le satané plastique.
- Il arrive qu'il y ait des erreurs dans la commande dans un resto. Si au déjeuner, je commande un bagel au végété-pâté et qu'on m'apporte un bagel au jambon, il est contreproductif de le refuser. Les dommages environnementaux sont déjà faits, l'animal est déjà mort et il n'y a pas de problème pour ma santé dans un seul plat. Si je refuse, je vais

même gaspiller encore plus, car le bagel va aller à la poubelle pour qu'on m'en serve un autre. Ça m'est arrivé deux fois dans les derniers mois. J'ai accepté et j'ai apprécié.

- J'attire votre attention vers une publication que j'ai déjà faite sur LinkedIn concernant le livre très intéressant de Sébastien Perron « Ton médecin ne te guérira pas, comment vivre longtemps, sans maladie chronique, sans médicament et bien dans sa peau ». Il aborde surtout la question de la nourriture et l'activité physique. Il ne prône pas forcément le végétarisme sans être contre non plus. Très instructif sur l'alimentation!
https://www.linkedin.com/posts/eric-brassard-fcpa-62182120-ton-m%C3%A9decin-ne-te-gu%C3%A9rira-pas-saint-jean-activity-7002800732257103872-LkGt/?utm_source=share&utm_medium=member_desktop.
- Je sais bien que le véganisme va plus loin que la question de l'alimentation. Je n'ai pas abordé cet aspect. Je peux quand même dire que ce n'est pas toujours rigolo ce qu'on fait subir aux abeilles dans les endroits industrialisés. C'est peu connu. Il y a toute la question des vêtements aussi. C'est un vaste sujet ... que je ne maîtrise pas d'ailleurs.

Bon appétit !

Éric Brassard, FCPA, Retraité

Courriel : brae0902@gmail.com

Site web : <https://ericbrassard.ca/>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/eric-brassard-fcpa-62182120/>