

Les végétariens sont avant-gardistes :

ATTENTION !!! Les documents présentés sont volontairement très orientés dans un sens ou dans l'autre, ceci afin de générer le débat en classe et favoriser l'esprit critique chez les élèves. Tout n'est donc pas à prendre « Argent comptant ». Pour avoir une vision complète, se référer à la trace écrite de la leçon.

LE DILEMME SANITAIRE

- [Elevage intensif des poules](#) : Vidéo (*Source : Association L214*)
- [La surpêche](#) : Vidéo (*Source : Greenpeace*)
- [Maltraitance animale dans les abattoirs](#) : Page internet (*Source : BFM TV*)

LE DILEMME SCIENTIFIQUE

- Avoir une alimentation équilibrée sans viande... (*Source : Veg et Cru*)

Pour le régime **Végétarien** (sans viande ni poisson, mais avec œufs et laitages), il n'y a pas de précautions particulières à prendre, car on retrouve toutes les composantes animales dans les œufs et le lait.

Pour le régime **Végétalien** (Aucun aliment d'origine animal : sans viande ni poisson ni œufs ni laitages), on retrouve les principaux constituants de la viande dans les aliments suivants :

Protéines	Calcium	Fer	Vitamine B12	Oméga 3
<ul style="list-style-type: none">• On en trouve dans surtout dans les céréales, les noix et les légumineuses. Elles sont en moins grande quantité que dans les viandes, il faut donc en manger plus.	<ul style="list-style-type: none">• Il est présent dans presque tous les végétaux, en particulier dans les légumes, les céréales et les noix.	<ul style="list-style-type: none">• On en trouve surtout dans les algues, les céréales et les noix qui en contiennent encore plus que la viande!	<ul style="list-style-type: none">• C'est la seule chose que l'on ne trouve pas chez les végétaux. Il faut acheter des compléments en pharmacie (issus de culture bactérienne)	<ul style="list-style-type: none">• On en trouve surtout dans les céréales et les noix qui en contiennent encore plus que la viande!

Impact de la consommation de viande rouge sur la santé (*Source : France TV nfo*)

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) annonce dans un rapport publié lundi 26 octobre 2015 dans la revue médicale « *The Lancet Oncology* » que la charcuterie est cancérigène, et la viande rouge l'est "probablement" aussi.

La viande transformée est plus dangereuse que la viande rouge

Le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), une agence de l'OMS, **classe tous les « produits carnés transformés » dans son groupe 1, celui des substances "cancérogènes pour l'homme"**, au même titre que le tabac et l'amiante.

Dans cette catégorie des « produits carnés transformés », on trouve toutes les viandes salées, fumées ou ayant subi tout autre processus qui améliore son goût ou sa conservation : la charcuterie, donc, mais aussi les viandes en conserve ou les sauces et préparations à base de viande.

La catégorie "viande rouge", elle, inclut aussi bien le bœuf que le porc ou le mouton. Elle est classée dans le groupe 2A, celui des produits "probablement cancérogènes pour l'homme".

La viande favorise le cancer colorectal

Se basant sur plus de 800 études, le CIRC estime avoir "des indications suffisantes selon lesquelles la consommation de viande transformée provoque le cancer colorectal chez l'homme". Certaines données indiquent aussi des liens entre la viande et les cancers de la prostate et du pancréas. Consommer 50 grammes de viande transformée par jour, **accroît le risque de cancer colorectal de 18%**, selon le CIRC.

34 000 décès du cancer par an imputables à la charcuterie

Selon l'organisme de recherches « Global Burden of Diseases », chaque année dans le monde, **34 000 décès du cancer sont imputables à une alimentation riche en charcuteries**, et 50 000 pourraient être liés à une consommation trop importante de viandes rouges.

En cause n°1 : la préparation de la viande...

Selon les scientifiques, le lien entre la consommation de viande et la survenue de certains cancers a plusieurs origines :

- Le fait de **cuire la viande à forte température** et de l'amener à être « **bien cuite** » entraîne la production de substances chimiques cancérogènes.
- Le fer contenu dans la viande rouge en plus grande quantité que dans la viande blanche favorise la formation de composés cancérogènes.
- Les nitrates ajoutés comme **conservateurs** dans les viandes transformées se transforment en nitrites dans l'estomac. Ces derniers forment des composés cancérogènes. De même, les nitrites peuvent être directement ajoutés dans les viandes transformées pour les conserver !
- Évitez de consommer **les parties brûlées** de la viande cuite au barbecue, celles-ci étant riches en hydrocarbures aromatiques polycycliques, des substances cancérogènes !

A contrario, le régime végétarien protège la santé !!!

Etre végétarien permet à l'inverse de diminuer la quantité de **cholestérol** dans le sang, et donc les **risques d'obésité** ainsi que la **tension** et le risque d'**accidents cardio-vasculaires**.

LE DILEMME ECONOMIQUE

- [L'impact de l'élevage sur l'environnement](#) : Vidéo (Source : Le monde)
- [C'est quoi le bio](#) : Vidéo (Source : France TV Education)
- [Comprendre l'agroécologie](#) : Vidéo (Source : Chambre agricole)