

La vérité sur le végétarisme

À l'approche d'un référendum constitutionnel, La Presse se targue toujours de publier autant d'articles d'un camp politique que de l'autre. Hélas, quand il est question de végétarisme, le camp du non est toujours bâillonné. Or ce biais journalistique leurre la population qui accorde crédibilité à votre quotidien.

Votre reportage d'hier sur le végétarisme souffre d'un flagrant manque de rigueur scientifique. La machine humaine a des besoins alimentaires bien précis. Or contrairement à ce que certains journalistes ou actrices voudraient croire, on ne s'alimente pas aussi arbitrairement qu'on s'habille. L'alimentation n'est pas une religion mais bien une science.

Vos reporters ne reculent devant rien pour vendre leurs salades y compris le sophisme.

Quel rapport y a-t-il entre végétarisme et antioxydants ? Rien n'empêche un carnivore de manger également les fruits et légumes qui en contiennent. Par ailleurs, les végétariens peuvent développer des carences en antioxydants quand leur assiette contient trop de féculents.

Quel rapport y a-t-il entre végétarisme et malbouffe ? Les pires aliments pour la santé sont végétariens soit les patates frites, les chips et les sodas.

Quel rapport y a-t-il entre végétarisme et biologique ? L'abattage et la transformation de la viande sont sévèrement contrôlés au Canada par l'Agence canadienne d'inspection des aliments. Or le contrôle de la production maraîchère est beaucoup plus lâche. De plus, plusieurs fruits et légumes importés sont produits avec des pesticides illégaux au Canada parce que jugés trop toxiques.

Quel rapport y a-t-il entre végétarisme et cholestérol ? La margarine ne contient pas de cholestérol mais des gras trans qui font monter le cholestérol dans le sang dix fois plus que les gras saturés du beurre. Il en est de même pour les tartes et pâtisseries végétariennes qui sont faites à partir de shortening.

Quel rapport y a-t-il entre végétarisme et obésité ? Les féculents et les protéines végétales doivent être consommés avec modération car ils favorisent l'obésité. D'ailleurs les porcs dans les porcheries modernes sont nourris exclusivement au grain et à l'eau, parce que c'est ainsi qu'ils engraisseront le plus rapidement.

Quel rapport y a-t-il entre végétarisme et énergie ? Les pertes d'énergie sont dues à l'hypoglycémie qui, à son tour, découle d'une consommation excessive de féculents (pommes de terre, riz, pâtes, pain blanc...). Or la viande a toujours un index glycémique bas et conséquemment prévient l'hypoglycémie.

Vos journalistes ont passé sous silence cette semaine la visite au Québec du Dr Jean-Marie Bourre, un des plus éminents chercheurs au monde sur le sujet des acides gras

omega-3. Or les conclusions du Dr Bourre sont catégoriques : le végétarisme entraîne inexorablement des carences en acides gras eicosapentaénoïques et docosahexaénoïques. Ces carences causent la dégénérescence du cerveau et du système nerveux à plus ou moins long terme. Pour les enfants, ces carences nuisent au développement de l'intelligence. D'ailleurs les seules populations réellement végétaliennes se retrouvent dans certaines îles du Pacifique et elles affichent un déficit intellectuel important.

Vos journalistes devraient refaire leurs classes en paléontologie. L'homme du paléolithique était un chasseur-cueilleur donc rien d'un végétarien. Le végétarisme est devenu possible avec l'apparition de l'agriculture 10 000 ans avant Jésus-Christ. Or les premiers cas décelés d'athérosclérose et autres cardiopathies coïncident justement avec cet événement préhistorique qui marque le début du néolithique. Les momies égyptiennes passées au scanner témoignent notamment de ces problèmes de santé. Or l'alimentation du peuple égyptien ressemblait étrangement à ce que prônent vos gourous végétariens.

Vos journalistes accusent la population de manquer d'ouverture d'esprit à l'égard du végétarisme. En fin de semaine dernière, j'étais exposant au Salon du livre du Québec pour faire la promotion de mon livre intitulé « Vivre mince, gourmand et en santé » publié en novembre dernier. Or la réaction des végétariens me consterne toujours quand je tente de leur expliquer la chimie des acides gras. Dès qu'ils sentent leur alimentation remise en cause, ils prennent la poudre d'escampette. À chaque fois, je me sens comme un disciple du Ku Klux Klan qui tente de convaincre un noir du bien-fondé de sa doctrine politique. Force m'est de constater que le dogmatisme n'épargne pas les végétariens.

La triste réalité est que certaines diététistes au Québec utilisent leur titre professionnel afin de promouvoir des idées personnelles qui n'ont rien de scientifique. En plus, vos journalistes deviennent leurs complices en lui procurant une tribune gratuite. Faute de discernement scientifique, ils devraient au moins éviter de censurer les protagonistes d'une alimentation équilibrée.

Romain Gagnon, ingénieur

Auteur du livre « Vivre mince, gourmand et en santé », éditions Options-Santé

Longueuil

514-831-5228

Pour plus de renseignements, cliquer <http://www.optionsante.com/livres.php?livre=16>