

# Nutrition : Fer de lance d'une santé de fer et de la protection des ressources naturelles



**Par Megan Valère SOSSOU**

Le Bénin à l'instar des autres pays du monde subit les affres de l'effondrement de l'équilibre écosystémique. Ainsi, pour pallier au problème, chacun y va de son pouvoir et de son domaine. C'est conscient de ce que notre alimentation participe plus ou moins à l'amenuisement des ressources naturelles qu'on est tenté de savoir en quoi le choix d'une bonne nutrition peut aider à atténuer l'effet ressenti sur le bon fonctionnement de nos ressources naturelles.

**Qu'est ce que le régime végétarien ?**

De ce fait nous mettons la loupe sur le régime végétarien. Ce dernier, plus respectueux de l'environnement est équilibré et parfaitement adapté à tout âge de la vie, sous réserve de

composer son assiette de façon raisonnée en apportant des protéines à chaque repas constitué uniquement des produits d'origine végétale comme les légumineuses.

Le régime végétarien est donc un régime qui exclut les protéines d'origine animale de l'alimentation pour des raisons éthiques, environnementales ou encore de santé. S'il est bien pratiqué, le régime végétarien est riche en fibres apportées notamment par les légumes et les céréales complètes, il permet ainsi de lutter contre la constipation, le diabète et les troubles du transit a déclaré M. Adidekon Gaspard végétarien pur dans la commune de Savalou.

### **Régime végétarien pour une santé de fer**

Il permettrait aussi selon l'Infirmière d'Etat Mme Nonfon Amélie de réduire le risque de cancer de la prostate et du côlon, grâce à une abondance de fruits et de légumes, à un apport faible en matières grasses et à l'absence de viandes fumées, carbonisées, ou contenant des nitrites.

Elle renchérit en justifiant qu'une alimentation composée de céréales complètes, de noix, de légumineuses, de fruits et de légumes assure des apports satisfaisants en protéines, hydrates de carbone, vitamines (en particulier A, C et E), oligo-éléments (dont le calcium, le phosphore et le magnésium) et en fibres, tout en limitant la consommation de produits riches en cholestérol et en graisses saturées.

A en croit Mme Nonfon l'absence de viande éliminerait presque totalement les risques de contracter des infections reliées aux bactéries ou aux virus. Ce qui vient renforcer la thèse selon laquelle la Prévention des pathologies cardiovasculaires passe par le choix d'une bonne nutrition en nous maintenant à un poids santé normale. Elle soutient, je cite <<le végétarisme ne comporte pas de risque de carence en fer>>. En revanche, si ces aliments sont oubliés dans les menus, cela peut mener à une situation d'anémie conduisant à une supplémentation médicamenteuse a t-elle laissé entendre.

Les avantages de ce mode de nutrition ne sont plus à douter

car tout le monde avait cru parfois à tort que les végétariens manquent de protéines.

## **Fer de lance de la protection de l'environnement et des ressources naturelles**

Le régime végétarien réduit le gaspillage des ressources naturelles par l'industrie agro-alimentaire. L'élevage et l'abattage des animaux puis le traitement et le conditionnement de la viande non seulement mobilisent de très importantes superficies de terrain, mais consomment énormément d'eau et d'énergie. Adopter un régime végétarien est une contribution personnelle à la préservation de notre écosystème actuellement fragile.

De plus, si les pays qui sont de grands consommateurs de viande diminuaient leur demande, ils libéreraient ainsi des terres de pâturage, qui pourraient à nouveau servir à une régénéscence.

Si vous souhaitez adopter un mode de vie respectueux de l'environnement, du bien être animal et de votre propre santé optez pour le régime végétarien. Terminons notre article sur cette affirmation de Albert Einstein qui disait « Rien ne pourra être plus bénéfique à la santé humaine ni accroître les chances de survie de la vie sur terre, qu'une évolution vers un régime végétarien ».

Actualité Ecocitoyenneté Durabilité