

<http://cdurable.info/Les-raisons-de-devenir-vegan.html>

Santé - Environnement

# Les raisons de devenir vegan

- Consommer responsable - Alimentation -



Date de mise en ligne : mardi 6 mars 2018

---

Copyright © CDURABLE.info l'essentiel du développement durable - Tous  
droits réservés

---

**Pour beaucoup de gens, le projet de devenir vegan est de plus en plus courant. On sait que les conditions de vie et d'élevage des animaux sont aujourd'hui très difficiles. De plus, on entend souvent parler des bienfaits d'une alimentation vegan sur notre santé et pour notre planète. Mais quelles sont les raisons réelles du développement du véganisme ? Pour quelles raisons devenir vegan est souhaitable ?**

Sommaire

- [Être vegan : un pas en avant](#)
- [La question de l'eau](#)
- [Devenir vegan pour lutter \(...\)](#)
- [Une alimentation vegan \(...\)](#)
- [Devenir vegan pour notre \(...\)](#)
- [Manger vegan est délicieux](#)

Avant d'aller plus loin, que signifie être vegan ? Cela signifie exclure tout produit d'origine animale de l'alimentation et de la vie quotidienne. En d'autres mots, cela signifie adopter une [alimentation végétalienne](#), mais aussi refuser tout produit qui implique un animal durant le processus de production.

<dl class='spip\_document\_12267 spip\_documents spip\_documents\_left' style='float:left;'>

### Quentin de Merci Vegan

Personnellement, je suis devenu vegan en 2015, et je ne regrette absolument pas ce choix.

**Je me sens beaucoup mieux, avec moi-même comme avec mon environnement extérieur.**

Je partage avec vous les raisons pour lesquelles devenir vegan peut chaque jour vous rendre plus heureux et plus épanoui.

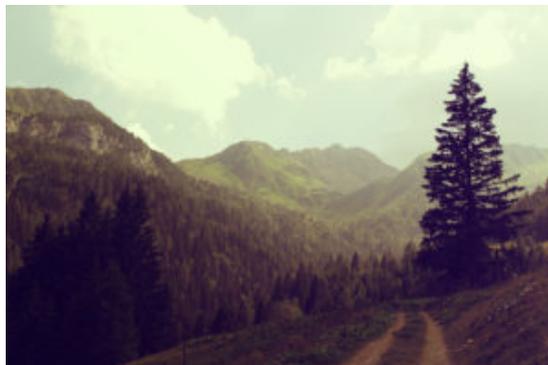
Et elles sont nombreuses !

Alors je partage les principales, en espérant inciter un maximum de personnes à tenter l'expérience, quitte à revenir en arrière si vous n'êtes pas satisfait des résultats.

# Être vegan : un pas en avant pour la protection de l'environnement

Consommer de la viande est dangereux pour la planète. A cause de certaines activités humaines, la planète souffre, le climat est dérégulé, les ressources deviennent de plus en plus rares. Certaines espèces disparaissent alors le niveau des mers augmente de plus en plus.

**La question principale est la production de viande.**



En effet, la production de viande exige beaucoup d'eau, de terre ainsi que d'énergie. 27 kilos de CO2 sont générés pour chaque kilo de boeuf, contre moins d'un kilo de CO2 pour un kilo de légumineuses.

En d'autres termes, à l'échelle mondiale, il faut environ 20 à 30 fois plus de superficie pour fournir une calorie animale que pour fournir une calorie végétale.

Cette différence est réelle, mais bien souvent méconnue de beaucoup de gens.

Et la production de bétail dans le monde monopolise 70% de toutes les terres agricoles, et 30% de la surface émergée de la planète ! En France, on retrouve plus ou moins les mêmes proportions, avec les 2/3 des terres agricoles destinées à l'alimentation animale.

D'une manière générale, être vegan permet d'améliorer la qualité de l'air.

Toute personne qui vit près d'une grande ferme industrielle connaît les odeurs que cela peut causer.

En plus des gaz à effet de serre comme le méthane et le dioxyde de carbone, les vaches et les porcs produisent bien d'autres gaz polluants.

L'élevage des animaux sont responsables de l'usage d'une grande partie des pesticides utilisés ainsi que des nitrates (apport de nourriture pour les végétaux aquatiques) et des phosphates (engrais pour les végétaux, ils sont à l'origine de l'eutrophisation des cours d'eau).

## La question de l'eau

Manger un steak ou un poulet consomme en fait toute l'eau dont l'animal a eu besoin pour vivre et grandir. Et le problème vient de là. Les boeufs, les vaches, les porcs sont contraints de consommer beaucoup d'eau qui s'avère être finalement une ressource de plus en plus rare.

L'agriculture, qui consomme près de 70% de l'eau disponible pour les êtres humains, est un sujet problématique. Et le résultat est le suivant : beaucoup de pays riches, mais limités en ressources en eau comme l'Afrique du Sud, cherchent à produire la nourriture dans des pays plus pauvres pour préserver leurs ressources.

**Par conséquent, une alimentation vegan à l'échelle mondiale permettrait de réduire les émissions de gaz à effet de serre, et en particulier les émissions liées à la production alimentaire.**

À une époque où la majorité des grandes villes sont très polluées, et la France n'est pas épargnée, l'adoption de l'alimentation vegan améliore la qualité de l'air et l'état de la planète en général.

## Devenir vegan pour lutter contre la déforestation

En plus de contribuer de façon significative au réchauffement climatique, à la pollution de la planète, et au gaspillage de nos ressources en eau, élever des animaux (pour notre nourriture) est aussi une des causes majeures de déforestations massives et de gaspillages de terres et d'alimentation. On constate plus généralement une destruction de la biodiversité sur la terre, dans les mers et les océans.

Beaucoup de forêts dont l'Amazonie sont tailladées et brûlées depuis longtemps afin de créer toujours davantage de zones d'élevage pour le bétail. L'objectif est aussi de créer des terres pour cultiver les céréales destinées à l'alimentation des animaux dans les grands élevages industriels, notamment ceux des pays riches.

Si la demande de viande ne cesse d'augmenter, les pays du monde entier rasent de très grands espaces de terres pour laisser plus d'espace aux élevages aux cultures pour les nourrir. Ainsi, dans tout type de forêt, ce sont des écosystèmes entiers qui sont détruits pour répondre à la demande croissante.

Selon l'organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, l'expansion de l'élevage est un facteur-clé de la déforestation. Et celle-ci est encore plus importante en Amérique du Sud, où se produit la déforestation la plus importante de la planète.

En Amazonie, 70 % des zones précédemment couvertes de forêts sont maintenant occupées par des pâturages, et les cultures destinées au bétail couvrent une grande partie du reste.

## Une alimentation vegan pour la protection animale

La grande industrie impose des conditions de vie très difficiles aux animaux. Aucun animal n'est réellement épargné : vaches, porcs, poules, abeilles... C'est pourquoi dire non à tout produit d'origine animale est un grand pas en avant

pour soutenir la protection animale.

En réalité, tuer les animaux est devenu une tradition dans notre société. D'un point de vue nutritif, on a souvent cru que manger de la viande, du poisson et des produits laitiers était nécessaire pour notre organisme.

Mais il est aujourd'hui prouvé que ce n'est pas le cas.

**Les produits végétaux sont riches en minéraux et protéines.**



Plus généralement, **il n'y a rien dans les aliments d'origine animale qui ne se trouve pas dans les aliments végétaux**. Les [protéines végétales](#) sont notamment riches et se retrouvent dans différents types d'aliments. Beaucoup de sportifs de haut niveau se sont tournés vers l'alimentation végétalienne. C'est le cas notamment de Carl Lewis, célèbre champion olympique.

Par ailleurs, il ne faut pas oublier qu'un troupeau d'animaux n'est pas un simple élevage ou numéro, mais bien un groupe d'êtres vivants, qui ressentent des envies, des émotions et de la douleur.

Si les boeufs et les poules sont concernés dans le cadre de la production de viande, d'autres animaux le sont du fait de certains produits que l'on utilise durant la vie quotidienne. C'est le cas des cosmétiques qui, même si la loi l'interdit, sont produits suite à des tests, avec violence, parfois réalisés sur des lapins.

Comme nous l'avons vu, le véganisme concerne non seulement notre alimentation, mais aussi beaucoup de produits de notre vie de tous les jours. C'est le cas notamment du [maquillage vegan](#) ou encore des vêtements vegans.

En prenant conscience de cela, on comprend l'importance de dire non aux produits d'origine animale.

## Devenir vegan pour notre santé

L'alimentation vegan possède beaucoup de bienfaits. Les fruits et les légumes sont déjà riches en antioxydants, ce qui permet un bon renouvellement de nos cellules et ralentit le vieillissement de notre organisme.

L'alimentation vegan réduit les graisses saturées. En effet, la viande comme les produits laitiers contiennent beaucoup de graisses saturées. En réduisant ainsi ces dernières, nous faisons beaucoup de bien à notre santé et tout particulièrement à notre système cardiovasculaire.

## Les raisons de devenir vegan

Les aliments d'origine végétalienne contiennent beaucoup d'hydrates de carbone, et notamment des glucides à faible indice glycémique.

Ces aliments à faible IG contribuent à retarder la faim et à utiliser la graisse corporelle pour obtenir et donner plus d'énergie à notre corps.

De plus, le véganisme réduit largement le risque de maladies. Ce type d'alimentation lutte particulièrement contre le diabète et les maladies cardio-vasculaires.

En arrêtant la viande, vous éviterez aussi tous les micro-organismes liés à l'abattage de l'animal. Le lait de vache lui n'est pas destiné à être bu par l'homme, mais bien par le veau. Ce type de lait affecte négativement notre système osseux.



**Par conséquent, les aliments d'origine végétale seront très bénéfiques à votre coeur et a l'ensemble de votre organisme.**

En plus des bienfaits pour notre organisme, le [régime vegan](#) est idéal pour perdre du poids. Vous souhaitez maigrir pour vous sentir mieux dans votre peau ? Les vegans pèsent environ 10 kilos de moins que les personnes qui mangent de la viande. La raison est que les aliments d'origine végétale comportent beaucoup de fibres. Cela permet de nettoyer naturellement votre organisme, ce qui n'est pas le cas avec la viande et tout produit d'origine animale.

Ainsi, contrairement aux régimes classiques sont souvent suivis d'une reprise de poids rapide, adopter le régime vegan peut être idéal pour perdre du poids tout en restant très énergique au quotidien.

## Manger vegan est délicieux

Enfin, dernier point pour contredire certaines idées reçues. On entend souvent que l'alimentation vegan n'a pas de goût. Mais manger vegan ne veut pas dire manger du riz blanc et de la salade à tous les repas !

Bien au contraire ! Toutes les recettes classiques ont en réalité une version vegan. C'est le cas des pizzas ou des crêpes. Je vous invite à les essayer.



**Ces recettes sont délicieuses, et très souvent sans aucune mauvaise conséquence. Ni pour votre santé, ni pour notre planète, ni pour la vie animale.**

En outre, la plupart des produits d'origine végétale, comme les légumes ou les légumineuses sont très bons s'ils sont bien cuisinés, c'est-à-dire assaisonnés et mélangés avec les ingrédients qu'il faut. C'est le cas par exemple du burger aux haricots noirs.

Vous verrez qu'en arrêtant la viande et le poisson notamment, vous dépenserez beaucoup moins. Votre budget alimentation va se réduire de manière significative. De plus, conserver les aliments d'origine végétale est très facile. Pour beaucoup, ils se conservent plusieurs années sans perdre aucun de leurs bienfaits.

Quentin de Merci Vegan