

Végétarien, c'est pas si facile !

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

428 < Idéal 430 mots. Timing = 2'23 - Passe Mercredi 23 septembre 2020 à 7h21 et 20h20 Sem. S20-39

Vif et rigolo ☺ - Øsalive et articuler

Salut les amis ☺ *Pour sauver la planète*, comme ils disent, certains de mes enfants et leurs amis sont devenus **végétariens**. Car produire les protéines animales consomme plus de ressources que les protéines végétales, conduisant à raser des forêts. Et les bovins font du méthane, qui réchauffe l'atmosphère plus que le CO2. Alors c'est intelligent de manger moins de viande, voire pas du tout. *Végétarien c'est malin*, mais **c'est pas si facile**. Déjà c'est pas facile de changer, de renoncer au steak, au poulet rôti, au bœuf Bourguignon. Pas facile aussi de savoir faire les menus, faire les courses, et cuisiner sans viande. Et c'est difficile de refuser la viande en famille ou chez des amis. Mais le végété est souvent militant, le *végan'* plus encore : chaque refus lui est occasion de convaincre.

Et encore, ces difficultés-là ne font que la moitié du changement, car il faut aussi se procurer les nutriments spécifiques de la viande : protéines, fer, vitamine B12, et d'autres.

On sait tous que les légumineuses sont riches en **protéines** végétales : soja, lentilles, pois et haricots, mais leurs acides-aminés sont incomplets. Tous les jours, le végété doit donc manger une grosse assiette de légumineuses et de céréales, pour équilibrer les acides aminés, par exemple lentilles et riz, couscous pois-chiche, haricots et maïs.

Pour le fer c'est plus dur, et deux d'entre mes enfants l'ont appris à leurs dépens : Un de mes fils donne régulièrement son sang. L'Etablissement Français du Sang vient de refuser qu'il donne, en lui envoyant une lettre : « *votre taux d'hémoglobine ne permet pas le don du sang* », « *attendez au moins six mois avant de rev'nir* » : ça fait un an qu'il est flexitarien, et ne mange presque plus de viande. Pour une de mes filles, c'est à la visite médicale de la fac qu'on lui a dit qu'elle était anémiée : elle avait quitté la maison deux ans avant, et ne cuisinait jamais de viande.

Heureusement, y-a du fer dans plein de végétaux : les légumineuses, déjà, les épinards, les noix ... Mais ce fer est très mal absorbé par l'organisme, dix-vingt fois moins que celui des viandes rouges. Il faut donc associer au régime végétarien un amplificateur d'absorption: la vitamine C, qu'on trouve dans les agrumes et d'autres fruits acides.

Enfin la **vitamine B12**, y-en-a dans les œufs et le lait. Y-a-que les *végan'* qui sont obligés de prendre des cachets de B12.

Devenir végétarien c'est possible, mais faut travailler sérieusement ses menus, sinon, gare aux carences ! Allez, bon appétit les amis ☺

Je mets ces billets par écrit sur <http://Corpet.net> – et Podcasts Audio sur <https://www.radiopresence.com/emissions/societe/les-chroniques/le-clin-d-oeil-de-denis-corpet/>