



## Les bénéfices d'une diète végétarienne

Julio Chimpen  
membre de La Science de la Spiritualité

Depuis quelques années, le végétarisme ne cesse de gagner en popularité. Nous n'avons qu'à penser au nombre croissant de restaurants et de marchés d'alimentation végétarienne qui offrent à leur clientèle une plus grande variété de produits.

Un régime végétarien, accessible à tous, exclut tout sous-produit alimentaire animal, tels viandes, poissons, fruits de mer, œufs, mais inclut les produits laitiers. Il s'agit ainsi d'un choix écologique aux répercussions considérables. On n'a qu'à penser aux 70% de la forêt amazonienne qui a été rasée pour servir de pâturage au bétail ou pour cultiver des céréales visant à les nourrir. À titre d'exemple, la surface du sol nécessaire pour produire 1 kg de bœuf y compris le fourrage est de 323 m<sup>2</sup> en comparaison à 17 m<sup>2</sup> pour le riz/pâtes et de 6 m<sup>2</sup> pour les pommes de terre. Sans compter également que cette production animale génère 18 % de gaz à effet de serre. Le végétarisme s'impose comme un choix écologique d'une grande importance pour la sauvegarde de la planète.

Multiplés études ont également révélé qu'en privilégiant le végétarisme, nous pouvons être assurés d'un meilleur contrôle sur notre santé : pression artérielle, taux de cholestérol, diminution du risque de développer une maladie cardiaque ou un diabète de type 2 ou un cancer.

En outre, le végétarisme est un atout non négligeable pour la santé mentale. En effet, plusieurs scientifiques nous informent des bénéfices de cette alimentation sur le fonctionnement du cerveau incluant la dépression, l'anxiété et la fatigue. Un sentiment de bien-être au quotidien se fait vite sentir lorsque cette diète est bien équilibrée.

Enfin, dans la perspective de la non-violence et de l'amour envers toute la création, nous n'avons qu'à penser aux animaux qui se rendent à l'abattoir pour réaliser la pertinence d'un régime végétarien. En l'adoptant, nous faisons preuve de compassion pour toute la création, incluant les animaux.

En terminant, si vous désirez en savoir plus sur le végétarisme et échanger avec nous sur ce sujet bien d'actualité, vous êtes cordialement invités à participer à notre première **Végé fête**.

### CÉLÉBRER UN MODE DE VIE SAIN

**Entrée gratuite** au 2255 Ch. Ste-Marie, Mascouche

**Plaisir & découverte**

**Conférences** sur le végétarisme et la méditation

**11h - 17h**

450.417.0701

science-spiritualite.quebec

samedi  
24 août  
2019

organisé par le

Centre de  
méditation  
MASCOCHE



**VÉGÉ FÊTE**  
DE  
**MASCOCHE**  
Première édition

**Bienvenue à tous les membres de la famille**