



Fils de Dieu, végétariens ?

Norman Lévesque

Éducateur à l'environnement



Dieu dit : « Voici, je vous donne toute herbe qui porte sa semence sur toute la surface de la terre et tout arbre dont le fruit porte sa semence; ce sera votre nourriture. »

(Genèse 1, 29)

Selon ce récit de la Genèse, la nourriture offerte aux humains est faite de végétaux seulement. Mais le monde n'est pas si idéal, et les gaffes commises par Adam, Ève et leur descendance jusqu'au déluge semble questionner cette sagesse divine. Après le Déluge, Dieu ordonne ceci à Noé et sa famille :

« Tout ce qui remue et qui vit vous servira de nourriture comme déjà les végétaux, je vous donne tout. Toutefois vous ne mangerez pas la chair avec sa vie, c'est-à-dire son sang. »

(Genèse 9, 3)

Végétariens ?

C'est donc dire que dans un monde idéal, il n'y aurait pas de violence, donc il n'y aurait pas de chasse. L'humain se plairait à manger des fruits savoureux, des légumineuses fortifiantes, des noix délicieuses, des racines exquises, des légumes délicieux. En considérant les combinaisons et les sauces possibles, les choix sont innombrables. Il suffit de manger chez *Commensal*, fine cuisine végétarienne.

Selon le *Guide alimentaire canadien*, une petite personne a besoin d'une seule portion de protéines, soit 75g (2,5oz) par jour. Une personne plus massive a besoin de trois portions, particulièrement si elle est active. Cela peut être comblé par la viande, ou encore par des substituts comme les légumineuses, les noix, les œufs, le tofu.

On se rend vite compte que notre société tombe dans d'énormes excès avec des portions de 20oz au restaurant ou sur le barbecue. Nutritionnistes, omnipraticiens, cardiologues sont bien d'accords pour dire que c'est dommageable pour la santé.

Choix santé, choix écolo

Est-ce que le corps humain est conçu pour manger de la viande ? Ça oui, et les dentistes le savent bien. Les incisives devant tranchent les carottes, les molaires mâchent les patates et entre les deux, les canines sont spécialement conçues pour déchiqueter la viande. Nos cousins les chimpanzés, à l'état sauvage, ont une alimentation constituée autour de 5% de viande. La chasse est occasionnelle et permet un regain de protéines, mais c'est l'exception !

Au point de vue environnemental, l'élevage des bœufs et vaches produit beaucoup de méthane (gaz à effet de serre 22 fois plus puissant que le CO₂) puisque leur digestion nécessite quatre estomacs. D'ailleurs, il n'y a jamais eu autant de bovins dans l'histoire de notre planète. Selon une étude de la FAO*, ils causent 18% des gaz à effet de serre, plus que le transport (12%) ! Puisque leur élevage n'est pas pour leur bien être, mais pour notre assiette, il serait plus sage de réviser ses repas de la semaine et... innover sans viande ?

C'est redevenir fils et filles de Dieu par notre assiette !

* Cardinal, François, *Gaz à effet de serre : le bétail dépasse la voiture*, La Presse, 7 décembre 2006