



# Cinq bienfaits d'une alimentation À base de plantes\*



**1. Santé personnelle et familiale:** Le CDC & l'OMS rapportent qu'un mode de vie sain peut prévenir plus de 80% des crises cardiaques prématurées, des accidents vasculaires cérébraux, du diabète, ainsi que d'autres maladies importantes. Bien qu'il y ait eu beaucoup de confusion par le passé, surtout dans les médias, les lignes directrices médicales s'accordent : Plus nous nous rapprochons d'une **alimentation végétale et entière**, plus nous serons en santé (Voir page 2 les lignes directrices basées sur les faits pour les médecins). Incroyablement, adopter un régime à base de plantes fait *bien plus* que prévenir et traiter notre épidémie mondiale de maladies chroniques.

*Les bienfaits factuels que ce changement, exceptionnellement simple, peut apporter incluent :*

**2. La prévention des pandémies virales et des décès liés à la résistance aux antibiotiques:** [COVID-19](#), SRAS, grippe aviaire et porcine, Ebola et autres maladies liées à la viande animale *continuent de tuer des milliers de personnes*. Même la pandémie de 1918 a été liée à la grippe aviaire et on craint que les mutations futures ne soient encore pires — Voir en particulier les références du CDC & de l'OMS en page 2. *En outre, des milliers de* décès, chaque année, aux États-Unis sont dus à la résistance aux antibiotiques. Plus de 80% des antibiotiques américains sont utilisés dans des fermes industrielles afin de prévenir les infections liées aux conditions de vie: la saleté, le stress, la surpopulation, etc. Bien que cette épidémie mondiale redoutée ne se soit pas encore produite, les [rapports du CDC](#) indiquent « la résistance aux antibiotiques comme étant l'un de plus grands défis de santé publiques de nos jours - chaque année aux États-Unis, au moins 2,8 millions de personnes attrapent une infection résistante aux antibiotiques et plus de **35,000** en meurent. »

**3. La terre – l'héritage de nos enfants:** Les études de l'ONU, de l'OMS et du CDC indiquent que la chose la plus importante que chacun de nous puissions faire pour prévenir les 3 « [catastrophes à évolution lente](#) » de l'OMS est de réduire notre consommation de produits animaux. Ceci est aussi vrai pour la pollution: la production d'une quantité équivalente de protéines de bœuf par rapport aux haricots demande 9x plus de carburant, 12x plus d'engrais, 10x plus de pesticides, 18x plus de terres agricoles et 10x plus d'eau. La commission [EAT-Lancet](#) rapporte que « la civilisation est en crise... la surproduction de viande est sur une trajectoire inarrêtable et est le **plus grand contributeur aux changements climatiques**. » L'ONU & l'OMS sont composés des États-Unis et de 192 autres pays. Aucune autre organisation n'a accès aux ressources scientifiques de tous ces pays afin d'obtenir la vérité factuelle. Le [Programme de L'ONU pour l'environnement](#) rapporte que « *notre utilisation d'animaux comme technologie de production alimentaire nous a amenés au bord de la catastrophe*. » Il appelle aussi la viande animale « *le problème le plus urgent au monde*. » Comme l'ont plaidé la [jeune végétalienne Greta Thunberg](#) et de nombreux autres, le besoin d'agir est de plus en plus critique. On ne devrait pas avoir besoin que les enfants nous démontrent ce qui est bon et juste et pourtant si facile, surtout pour les enfants des pauvres.

**4. Les enfants de la pauvreté mondiale:** Il n'y a rien de plus important pour prévenir les décès et la souffrance des enfants pauvres. Et contrairement à d'autres causes, c'est encore quelque chose que **chacun** de nous peut faire. Il faut beaucoup plus de terres, d'eau et d'autres ressources pour soutenir les mangeurs de bétail que pour les végétariens. La conversion d'aliments végétaux en viande animale gaspille 67-90% des protéines, jusqu'à 96% des calories et toutes les fibres. Alors que les terres deviennent de plus en plus rares et dispendieuses, les familles pauvres ne peuvent plus se permettre d'en posséder suffisamment pour produire la nourriture nécessaire à leur survie. Cela conduit également à des conflits régionaux. Les enfants, encore une fois, souffrent, la malnutrition contribuant à elle seule à la **moitié de leurs décès évitables**.

**5. Les animaux de Dieu :** Genèse 1:29 et 30 rapporte que le plan originel de Dieu pour l'humanité était végétarien (Éden était végétalien). Ce n'est qu'après « la chute », bibliquement, qu'un supplément en produits animaux est devenu nécessaire pour la nutrition, du moins dans certaines régions du monde. Cependant, notre utilisation quotidienne moderne de nourriture animale n'a rien à voir avec celle de la bible. En fait, bien avant le coronavirus, des preuves scientifiques incontournables de l'ONU, de l'OMS et du CDC avaient prouvé que notre consommation d'animaux était devenue une *cause majeure* de décès. Les pandémies virales agissent simplement plus rapidement. La Bible décrit également à plusieurs reprises le souci de Dieu pour les animaux et interdit la cruauté. Voir [l'article de la société humaine des États-Unis](#) comme exemple. Même si vous ne suivez pas la Bible, si vous avez vécu sur une ferme, vous savez que les animaux de la ferme *ne sont pas différents des animaux de compagnie*. Les études démontrent qu'ils sont aussi intelligents et qu'ils possèdent une gamme complète d'émotions – curiosité, plaisir, enjouement, amour, joie, peur, colère, douleur et souffrance. Nous avons l'habitude de les traiter comme nos animaux de compagnie. Nos vaches avaient toutes des noms et des personnalités différentes et on en prenait soins comme à l'époque biblique. Cependant, cela a complètement changé. Très peu d'animaux sont élevés dans des fermes familiales ou traités conformément aux principes bibliques ou éthiques. En fait, la plupart des animaux d'élevage sont traités d'une manière qui entraînerait des poursuites s'ils étaient perpétrés contre nos animaux de compagnie. Pourtant des lois « Ag-Gag » continuent d'être adoptées, rendant illégal de même tenter de documenter cette cruauté. Ce sont ces **mêmes conditions qui entraînent une augmentation des mutations virales et bactériennes**. De même, les étangs de fumier, la pollution, les gaz à effet de serre, les décès et incapacités qui ne cessent d'augmenter dus aux « [catastrophes à évolution lente](#) » de l'OMS. Nos [pandémies](#) actuelles ont longtemps été prédites par les experts en maladie infectieuse du CDC et de l'OMS. Malgré le fait que chaque culture carnivore diffère quant à la publicité, aux préférences et aux disponibilités des produits animaux, nous contribuons *tous* à l'augmentation du risque. La science américaine est souvent un leader en période de crise mondiale. Cependant les virus mortels liés à la viande animale mutent *beaucoup trop* rapidement pour que de nouveaux médicaments et vaccins puissent être développés à temps. Et comme indiqué à la page 2, à moins que chacun ne soit disposé à faire sa part, cette pandémie ne sera certainement *pas* la dernière. Les preuves scientifiques sont désormais incontournables :

**Chaque fois que nous choisissons une alimentation à base de plantes,  
nous aidons les 5 domaines critiques en même temps.**

\*Adaptation de "[Joyful, Compassionate Eating--Honoring God's Creation](#)" Christian Vegetarian Association

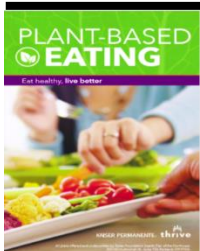
## Références supplémentaires

**Veillez également consulter les centaines de références à l'appui dans les documents suivants:**

[Position of the American Dietetic Association: Vegetarian diets](#) (Also [American Academy of Pediatrics](#) & numerous others)  
[American College of Lifestyle Medicine \(ACLM\)](#) [Lifestyle Medicine Global Alliance \(LMGA\)](#) [International Board of Lifestyle Medicine \(IBLM\)](#)  
[International Journal of Disease Reversal and Prevention--Incorporating the International Journal of Lifestyle Medicine](#)  
[American Medical Association](#) / [Gaples Institute for Integrative Cardiology Partnership](#) See especially [Resources for Health Professionals](#)  
[Precautionary Moratorium on New & Expanding Concentrated Animal Feeding Operations \(CFOs\)](#) Amer Public Health Assoc Policy 2003-2019  
[Report on emerging zoonotic diseases](#) WHO/ UN Food & Agriculture Organization (FAO)/World Organization for Animal Health (OIE) 2004  
[The Origins of Pandemic Influenza -Lessons from the 1918 Virus](#) New England Journal of Medicine 2005  
[Livestock a major threat to environment](#) FAO 2006 [Livestock's Long Shadow--environmental issues and options](#) FAO 2006  
[CFOs in Infect Dis Epidemics & Antibiotic Resist](#) Environ Health Perspect 2006 [Editorial: The Chickens Come Home to Roost](#) Am JI Pub Hlth 2007  
[Industrial Livestock Production and Global Health Risks](#) FAO (Johns Hopkins/ Rural Dev. Research Consortium/ Univ. of London) 2007  
[Pandemics: History & Prevention](#) Includes UN/WHO/CDC references. One hour video. Nutritionfacts.org. 2007  
[Interventions on diet and physical activity: what works: summary report](#) WHO 2009  
[Understanding Concentrated Animal Feeding Operations \(CFOs\) and Their Impact on Communities](#) CDC & NALBOH 2010  
[What's Good for You is Good for the Planet: Dean Ornish MD at TEDxSF](#) Video. "7 Billion Well-Advances in Global Health" 2012  
[The transformative potential of the right to food](#) UN General Assembly Report 2014  
[A Fresh Look at Livestock Greenhouse Gas Emissions and Mitigation](#) World Bank Group, USA 2016  
[Open letter urges WHO to take action on industrial animal farming](#) "Three Slow Motion Disasters" & "The Tipping Point" The Lancet 2017  
[Re-Thinking Meat: How Climate Change Is Disrupting the Food Industry](#) World Bank Group, USA 2018  
[The 21st-century great food transformation](#) + [Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems](#) + [The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, & Climate Change: The Lancet Commission report](#) The Lancet 2019  
[Sustainable healthy diets](#) UN&WHO 2019 [Report of the 50th Anniv. of the White House Conference on Food, Nutrition & Health](#) 2020  
[Diet & Climate Change](#) Video Nutritionfacts.org 2020 (See [Evidence-Based Weight Loss](#) re [How Not to Diet](#) for close to 5,000 refs.)  
[Zoonotic Diseases](#) "3 out of every 4 new or emerging infectious diseases in people come from animals" [Avian Flu](#) [Swine Flu](#) CDC 2020  
[How the Flu Virus Can Change](#) [Past Pandemics](#) [1918 Pandemic \(H1N1 virus\)](#) CDC 2020. [Coronavirus Pandemic](#) WHO Video 2020  
[China's Wet Markets, America's Factory Farming](#) National Review 2020  
[Our Cruel Treatment of Animals Led to the Coronavirus](#) The New York Times 2020  
[The COVID-19 Pandemic May Just Be a Dress Rehearsal](#) + [How to Prevent the Next Pandemic](#) Nutritionfacts.org 2020  
[Preventing the next pandemic-Zoonotic diseases & how to break the chain of transmission](#) + [The next wave-How to beat future pandemics](#) UN 2020

## Quelle alimentation les médecins devraient-ils recommander?

(Où pouvons-nous trouver le meilleur régime alimentaire basé sur les preuves, qui sauve des vies?)



**Téléchargement gratuit** (A community service from Kaiser Permanente)

### **"Plant-Based Eating-Eat healthy, live better"**

---Les copies papiers de ce manuel de 36 pages ne peuvent pas être imprimés. Vous pouvez ajouter et sauvegarder vos objectifs et progrès sur vos versions individuels téléchargées.

---Pages 12 & 13 devraient être lus côte à côte.

---Page 25 Besoin de supplément B12 (Aussi recommandé par le CDC après 55 ans peu importe la diète)

---Aussi inclus : liens pour d'excellentes ressources, recettes et sites web aux pages 32 & 33.

Faites des recherches google pour les videos et referenes medicales suivantes pour plus d'into tactuelles

**What Diet Should Physicians Recommend?** **Nutritional Update for Physicians: Plant-Based Diets**

**Culinary Heart Disease** Video 2020 (Includes Amer. College of Cardiology & Amer. Heart Assoc. Guidelines)

**American College of Lifestyle Medicine (ACLM)** **Free Print Resources**

**Culinary Medicine Curriculum** (For med schools, residency programs, allied health education programs, etc.)

**Lifestyle Medicine Course Syllabus** **ACLM: Lifestyle Medicine Handbook** (Requires purchase)

**American Medical Association** / **Gaples Institute for Integrative Cardiology Partnership**

**Resources for the Public** **Resources for Health Professionals**