

## 1er octobre : Journée mondiale du végétarisme

Commençons par une définition. Le mouvement végétarien regroupe les personnes dont la pratique alimentaire exclut la consommation de chair animale, et ce pour des motivations plutôt diverses.

Pour certains végétariens il s'agira simplement de santé, pour d'autres de religion ou de culture, pour une troisième catégorie enfin (les plus militants semble-t-il), passer au végétarisme signifiera l'adoption d'une critique générale de l'alimentation moderne, de sa traçabilité, des conditions d'élevage et d'abattage des animaux ou encore de l'accès aux denrées alimentaires ou de l'impact environnemental des modes de production.

Il faut de tout pour faire un monde, sauf des produits animaux !

### Joie et compassion

Cette journée mondiale nous vient tout droit des Etats-Unis. Elle a été décidée à l'origine en 1977 par la société végétarienne nord-américaine (NAVS) pour développer la joie, la compassion et promouvoir la vie (sic).

Dés 1978, la Journée Mondiale Végétarienne a été adoptée par l'Union Végétarienne Internationale.

### Végétarisme et santé

Cette journée est bien entendu une occasion rêvée pour rappeler une évidence trop souvent tue: nous mangeons trop de viandes, trop de charcuteries, trop riches et trop grasses, et c'est néfaste pour notre santé !

D'après le site [www.cancer.be](http://www.cancer.be), les viandes rouges et les charcuteries sont notamment à l'origine d'un risque accru de cancer du côlon, de l'œsophage, de l'estomac, du poumon, du pancréas et de l'endomètre. Un menu qui laisse rêveur !

A voir : <http://www.vegetarisme.fr/>