

Manger “sans” par choix



Tu envisages ou tu as décidé d'exclure une catégorie d'aliments de ton régime. Ton objectif n'est pas de perdre du poids ou d'obéir à une [prescription médicale](#), mais de te sentir en accord avec tes convictions, tes choix, tes

valeurs. Ces régimes “sans”, que sont-ils au juste ?

Les différents régimes « sans »

Parmi les régimes excluant certains aliments on trouve :

Le végétarisme : il s'agit d'exclure toute chair animale que ce soit la viande ou le poisson. Le végétarien ne mange donc ni viande rouge, ni viande blanche, ni poisson, ni crustacé, ni mollusque. Il s'autorise toutefois les produits d'origine animale tels que les œufs et les produits laitiers.

Le végétalisme : en reprenant les principes du végétarisme, le végétalien exclut lui, tout aliment d'origine animale : les produits laitiers, les œufs, le miel...

Le véganisme : les vegan adoptent les mêmes principes alimentaires que les végétariens et les végétaliens, mais refusent, en plus, de consommer les produits dérivés venant des animaux comme le cuir, la laine, la soie, les cosmétiques contenant des substances animales, les médicaments testés sur les animaux... Ils ont opté pour un véritable mode de vie.

Le crudivorisme : il s'agit là de consommer tous les aliments (viande, poisson, légume, fruits, œufs...) mais sous leur forme crue, c'est-à-dire sans aucune cuisson.

Les principes religieux : certaines religions (comme

l'hindouisme, l'islam, le judaïsme...) n'autorisent pas la consommation de certains aliments.

Les « sans sel », « sans sucre », « bio » : ces régimes évoquent souvent l'idée de « *meilleur pour la santé* ».

Pourquoi un tel choix ?

Les régimes « sans » sont le plus souvent issus d'un choix personnel motivé par des raisons écologiques, politiques, éthiques, culturelles, culturelles ou encore liées à un souci de santé et d'hygiène de vie.

Raisons écologiques : souvent les personnes qui décident de consommer du « bio » le font pour leur santé mais aussi dans l'idée de créer un bénéfice pour l'environnement car les produits bio excluent tout pesticide, fongicide, fertilisant, antibiotique.

L'appellation « bio » est un diminutif qui signifie « issu de l'agriculture biologique ». Elle est un mode de culture qui fait appel à des techniques agricoles qui respectent l'environnement.

Les personnes végétariennes peuvent le devenir car elles pensent que la production de viande et de sous-produits animaux demandent de très grandes quantités d'aliments, telles les céréales, et que cela peut à la longue **appauvrir voire épuiser les ressources naturelles de la terre**. Par exemple, la production de viande demande des quantités d'eau importantes (10 000 litres pour produire 1 kg de bœuf) ce qui provoque l'épuisement des nappes phréatiques.

Raisons éthiques : certains critiquent également les méthodes d'élevage et d'abattage des animaux ou encore le refus, par principe, de l'exploitation animale, le refus de tuer, de faire tuer ou de faire souffrir des animaux aussi bien pour leur chair que pour leurs sous-produits (produits laitiers, œufs).

Raisons liées à la santé : d'autres évoquent par exemple, le fait qu'une trop grande consommation de viande aurait des conséquences néfastes sur la santé.

Raisons liées à la religion : certaines religions préconisant la non-violence face aux êtres vivants. Par exemple l'hindouisme, s'appuie sur le concept **d'ahimsâ**, mot sanskrit signifiant « *non-violence* », c'est-à-dire le fait de s'abstenir de violence en actes, en paroles ou même en pensées, en la commettant directement, en la commandant à d'autres, ou en la consentant.

Dans l'Islam, le mot **halal** signifie, « *permis* », « *licite* », et désigne tout ce qui est autorisé par la charia, la loi islamique. Les critères utilisés précisent à la fois quels sont les aliments autorisés, la manière dont ils doivent être préparés, la provenance de l'animal, la cause de sa mort et la manière dont il a été traité. L'exemple le plus connu de nourriture non halal (ou interdite) est la viande de porc.

Les régimes d'exclusion permettent donc à certains de se sentir mieux dans leur corps, de structurer leur alimentation, de préserver leur santé. Pour d'autres c'est un moyen de se forger une **identité**, où manger devient une véritable prise de position pour défendre ses valeurs (non-violence envers les animaux, refus de l'agriculture intensive, consommer moins mais mieux, etc...).

Quand le régime « sans » devient dangereux

Décider de changer son alimentation pour se sentir en accord avec ses choix, ses idéaux, ses valeurs est une chose. Devenir extrêmement rigide sur son alimentation, voire obsessionnel, quitte à se mettre en danger en est une autre et peut relever d'un **trouble alimentaire**.

En effet, lorsque se nourrir **occupe toute la pensée, conditionne les relations sociales**, isole, et provoque du **mal-être** alors on peut se retrouver face à un comportement

d'[orthorexie](#) voire de [Troubles du comportement alimentaire](#) (TCA). Si les règles alimentaires sont poussées à l'extrême et conduisent à un **isolement social** (éloignement de la famille, des amis qui sont considérés comme ayant alimentation « *malsaine* ») alors c'est que le régime « *sans* » devient problématique. Il devient important de consulter pour se faire aider à y voir plus clair entre simple conviction ou réel trouble alimentaire.

Quelles que soient les raisons, chacun est libre de choisir ce qui lui semble bon pour lui, pour la planète ou pour les animaux, en termes d'alimentation. Cependant manger ne doit pas devenir que contrainte. Alors n'oublie pas de te faire [plaisir](#) !