

## Les végétariens vivent plus longtemps que ceux qui mangent de la viande



Ceux qui ont un régime alimentaire sans viande sont plus résistants à des maladies comme le diabète, les maladies cardiaques ou des problèmes d'insuffisance rénale.

Pour vivre vieux, vivons sans viande. C'est le constat de l'étude américaine de la Medical Association publiée dans le *JAMA Internal Medicine* et dans le *Wall Street Journal*. Pour arriver à ce résultat, les chercheurs ont étudiés pendant six années des Américains membres d'une communauté religieuse prônant le végétarisme, un précepte qui n'est pas respecté par tous. Plus de 73 000 personnes ont donc vu leur régime alimentaire passé au crible.

Et les résultats sont particulièrement étonnants : les membres de cette communauté qui respectaient scrupuleusement le végétarisme ont compté 12% de morts en moins sur la durée de l'étude que les consommateurs de viande. De plus le régime végétarien permettrait d'éviter certaines maladies, en particulier le diabète, certaines maladies cardiaques ou encore des problèmes d'insuffisance rénale.

Par contre, face au cancer, les végétariens comme les carnivores sont égaux. Ce que semble prouver cette étude c'est qu'un régime à base d'aliments végétaux, des plantes, des légumes, a des vertus protectrices sur la santé. De plus ce n'est pas le nombre mais la qualité des calories absorbés qui est important.

Enfin, [selon Slate.fr](http://selon.Slate.fr), en 2007, l'Union végétarienne européenne avançait une proportion de végétariens de 2% en France contre 6% au Royaume-Uni et 9% en Suisse et en Allemagne.