



On peut tous donner !

En cette fin d'année on peut tous trouver une manière de donner un peu, beaucoup...selon notre situation ou notre sensibilité.

Donnez votre sang : et changez la vie de millions de malades chaque année en France. Chaque jour, on a besoin de sang pour accompagner une femme qui accouche, une personne accidentée de la route, un malade atteint de cancer... Les situations sont aussi variées que régulières. L'acte volontaire et bénévole de donner son sang est donc irremplaçable.

<https://dondesang.efs.sante.fr/pourquoi-donner>

Don d'organes : l'agence de biomédecine encourage le don de son vivant. Peu répandue en France et pourtant présentant les meilleurs résultats pour les patients, la greffe rénale à partir de donneur vivant peut sauver la vie de vos proches. Il est tout à fait possible de vivre avec un seul rein : une personne majeure et en bonne santé a donc la possibilité de faire un don de son vivant. Fin 2022, 533 greffes rénales ont été réalisées à partir d'un donneur vivant soit 15% du total des greffes réalisées. L'objectif établi par le plan d'actions interministériel pour le prélèvement et la greffe d'organes et des tissus est d'atteindre 20% d'ici 2026. <https://sante.gouv.fr/systeme-de-sante/parcours-de-sante-vos-droits/respect-de-la-personne-et-vie-privee/article/les-modalites-du-don-d-organes-ou-de-tissus>.

Faites un don au Groupe ACTION : Être à vos côtés du mieux que l'on peut, quand cela devient vital ! C'est ce que s'efforce de faire au quotidien toute l'équipe du Groupe ACTION. Chercher, former, prévenir, informer, accompagner ! Soutenez toute l'équipe et aidez nous à faire reculer les maladies cardiovasculaires. <https://www.action-groupe.org/fr/pages/je-soutiens>.



JOYEUSES FETES

Toute l'équipe de Parole & Réaction vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année. Prenez soin de vous et de vos proches.



Expérience personnelle, interaction, communication, information, prévention sur les MALADIES CARDIOVASCULAIRES



Le végétarisme n'est pas une nouvelle mode.

Manger des animaux ou choisir de ne pas en consommer : la question nous agite en réalité depuis des siècles. À l'heure où les prises de position « vegan » (le terme date de 1944) se multiplient, on s'aperçoit qu'elles dépassent largement le seul cadre de l'alimentation. Religions et végétarisme sont étroitement liés. Dans l'Ancien Testament, ce n'est qu'après le Déluge qu'Adam et Eve sont autorisés à manger de la viande. La notion philosophique de non-violence et de respect de la vie, que l'on retrouvera ensuite dans l'hindouïsme, le jainisme et le bouddhisme dont les adeptes sont végétariens, est présente dès le VIII^e siècle avant J.-C. Et si jusqu'au début du XX^e siècle on désignait les végétariens sous le nom de « pythagoriciens », c'est parce que Pythagore, au VI^e siècle avant J.-C., interdisait à ses élèves de consommer de la chair animale et des oeufs. La christianisation de l'Europe réduisit ensuite le végétarisme à des minorités jugées hérétiques ou aux ordres ayant fait voeu de pauvreté. C'est en Asie que le végétarisme est le plus vivace, avec bien des variantes : si les hindouistes consomment végétaux et produits laitiers, certains brahmanes refusent les légumes rouges à la couleur du sang (betteraves, tomates), et les jains ne consomment ni oeuf, ni miel, ni légumes-racines, ni ail, ni oignon. Les tenants du taoïsme, du confucianisme et du bouddhisme le pratiquent également. Et c'est d'ailleurs par l'Angleterre, grâce à ses contacts avec l'Inde, que le végétarisme reprit pied en Europe au XVII^e et XVIII^e siècle, par l'entremise des écrits de Thomas Tryon et John Oswald. En 1847 naquit la Vegetarian Society anglaise, d'après le mot « vegetables ». L'Alliance Végétarienne, première association de ce genre en France, ne verra le jour qu'en 1994 : dans un pays centré sur l'élevage et la production laitière, de forte tradition catholique, le terrain était moins propice. Ces cinq dernières années, le terme « vegan » a occupé le devant de la scène. Créée en 1944 par Donald Watson, cette doctrine affirmant que « les humains doivent vivre sans exploiter les animaux » est un mode de vie incluant l'alimentation 100% végétale. Sa résonance actuelle est amplifiée par les impacts du réchauffement climatique sur notre assiette, dont on souhaite alléger le bilan carbone. Qu'elles soient liées à l'éthique, à la religion ou à la culture, les raisons de prôner une alimentation végétarienne n'ont jamais manqué. De façon récente, l'accroissement de la population mondiale et le réchauffement climatique ont donné une nouvelle dimension au végétarisme, en soulignant l'impact de nos choix alimentaires sur l'environnement.

Qui mange quoi ? Végétarien : aucune chair animale, ni sous-produits d'animaux abattus. **Végétalien** : l'alimentation végétalienne exclut les mêmes produits que l'alimentation végétarienne mais également ce qui est produit par les animaux. **Vegan** : plus qu'un régime alimentaire, un mode de vie. Régi par l'antispécisme, le véganisme refuse de placer l'homme au-dessus des autres espèces et exclut tout élément portant atteinte aux animaux.

Et vous, vous pouvez choisir de devenir flexitarien : moins de viande, plus de végétaux, sans pour autant être 100 % végétarien. Autrement dit une base végétarienne, avec occasionnellement du poisson ou de la viande. Une bonne décision pour votre santé !

