Introduction

On verra ici comment ramener vers plus de bon sens un végétarien qui aurait été trop loin, lorsque ce plan alimentaire ne lui convient pas ou ne lui convient plus. Il est peu médiatisé qu'il faut être bien-portant pour être végétarien puriste et que même le végétarisme doux ne convient pas à tous les sujets. Je partagerai des quizz-tests et des observations qui permettent d'évaluer si le mangeur est en état de persévérer dans un régime végé ou s'il doit en sortir pour se sauver. Je transmettrai les éléments factuels sur lesquels un pro peut se fonder pour recalibrer le plan végé afin que ce mangeur en tire parti plutôt qu'il n'en pâtisse.

Ce tome s'adresse aux diététiciens et alternutritionnistes, depuis l'hygiéniste jusqu'au nutrithérapeute. Il pourra aussi être utile pour les proches de végétariens qui se seraient fourvoyés dans ce choix qui ne leur est pas adapté. Ils comprendraient les discours parallèles qui ont nourri leurs amis ou enfants au point qu'ils se sont perdus dans une piste illusoire pour eux, ici et maintenant.

Le livre doit pouvoir être lu par un diététicien qui ne connaît pas encore le végétarisme ou par un médecin qui n'est pas au fait de

l'approche naturo. Bien que le livre soit un topo expert, conçu pour des pros, je rappellerai quelques évidences. Les habitués de mon bar reconnaîtront des extraits d'autres topos, qui sont inclus ici pour la facilité de compréhension.

Cet ouvrage n'est pas le lieu pour discerner les enjeux : éthiques, gustatifs, environnementaux ou salutaires du choix végétarien. Je me limiterai à recadrer le végétarisme 2.0 qui pâtit aujourd'hui de l'omniprésence à ses côtés de la vague végane, régime excessif qui a imprégné les esprits et biaisé certaines infos nutritionnelles basiques, dénaturant le merveilleux mouvement végé.

Le tout est bien évidemment nappé du bon sens des nourritures vraies et du profilage alimentaire, les deux piliers qui guident mes pas tout au long de la collection.