



Le végétalisme cru



Corrigé

I. Indiquez si les informations suivantes sont vraies (V), ou fausses (F).

1. **V** Le végétalisme cru est un régime plus rigoureux que le végétalisme courant.
2. **V** Les aliments crus sont les composants exclusifs de cette diète.
3. **F** Le style alimentaire cru existe depuis le milieu du XXe siècle.
4. **V** Sylvester Graham est la personne qui a proposé ce style d'alimentation.
5. **V** Ce style d'alimentation a été proposé comme une manière d'éviter des maladies.
6. **V** Le végétalisme cru inclut une grande quantité de fruits, de légumes, de noix, de graines (courants et germés), et de légumineuses.
7. **F** Ce régime, du point de vue nutritionnel, ne fait aucune différence entre les aliments cuits et les aliments crus.
8. **F** La cuisson d'aliments est la seule méthode acceptée pour la préparation des aliments.

II. Indiquez si les caractéristiques associées au végétalisme cru sont-elles positives (+) ou négatives (-).

	caractéristique
Carence de vitamine D	-
Consommation importante de fibre	+
Augmentation des caries dentaires (selon le régime choisi)	-
Réduction du cholestérol LDL	+
Manque de vitamine B12 dans ce régime alimentaire	-
Consommation de compléments alimentaires	-
Possible réduction de la fertilité	-
Réduction du poids	+
Risque d'anémies, de lésions du système nerveux, de cardiopathies, de stérilité et de problèmes pour les os	-
Protection contre le diabète type 2	+
Affaiblissement des muscles	-
Réduction de la pression artérielle	+
Déficit de calcium	-