

## Références

1. Конкуренция потеснила, цены и спрос низкие, или почему сезон арбузов оказался провальным. URL: <https://agroportal.ua/publishing/lichnyi-vzglyad/konkurenty-potesnili-tseny-i-spros-nizkie-ili-pochemu-sezon-arbuzov-okazalsya-provalnym/> (dernier accès 19/10/2021).

2. Эксперт: Украина вытеснила Россию с рынка арбузов Беларуси. URL: <https://agroportal.ua/news/rasteniiovodstvo/ekspert-ukraina-vytesnila-rossiyu-s-rynka-arbuzov-belarusi> (dernier accès 19/10/2021).

3. Технологія вирощування кавуна у відкритому ґрунті розсадним способом. URL: <https://howtogrow.news/8-gorod/93-texnologiya-viroshhuvannya-kavuniv/ua> (dernier accès 19/10/2021).

**Superviseure scientifique:** Vynogradova M.S., maître-assistant du département des langues étrangères, Université d'État agrotechnologique de Tavria de Dmytro Motorny

## L'IMPACT DU RÉGIME VÉGÉTARIEN SUR LA SANTÉ HUMAINE

**Lavrova I.S.**, [ira.lavrova66@gmail.com](mailto:ira.lavrova66@gmail.com)

*Université d'état agrotechnologique de Tavria de Dmytro Motorny*

En Ukraine, le véganisme ou végétalisme intégral, s'est fait sentir vers le début des années 2010 et propose aujourd'hui à ses adeptes une large gamme de produits comme viande, fromage, lait végétaliens, etc. Cependant, les chaînes de supermarchés sont toujours dominées par les produits d'importations en provenance des Pays-Bas et d'Allemagne. Malgré la concurrence les fabricants ukrainiens gagnent en toute confiance du poids commercial.

Aujourd'hui, en raison de l'insuffisance de l'approvisionnement de la population en nutriments importants, une nutrition rationnelle acquiert une importance particulière. La nourriture assure la fonction la plus importante du corps humain, lui fournissant l'énergie nécessaire pour couvrir les coûts des processus vitaux. En raison de l'apport de substances "plastiques" avec les aliments: protéines, graisses, glucides, vitamines et sels minéraux, les cellules et les tissus se renouvellent. Enfin, la nourriture c'est la source de la formation d'enzymes, d'hormones et d'autres régulateurs du métabolisme de l'organisme. Les substances qui pénètrent dans le corps par la nourriture affectent notre état d'esprit, nos émotions et notre santé physique. Notre passivité ou activité physique, la dépression ou la gaieté dépendent en grande partie de la qualité de l'alimentation [1].

Les produits alimentaires peuvent être divisés en plusieurs types, parmi lesquels les plus courants sont : classiques, séparés, fractionnés, diététiques, aliments crus, produits végétariens et autres. Pour identifier le type de nourriture la plus prioritaire parmi les habitants de l'Ukraine, une enquête a été menée, dont le résultat a montré que sur 100 personnes interrogées, 50 % de personnes préfèrent la nourriture classique, 20 % - la nourriture végétarienne, 10 % utilisent des aliments mixtes et 20% préfèrent d'autres types de la nutrition.

L'un des plus populaires et déjà très répandus dans le monde et dans notre pays, en particulier, est le principe de nutrition végétarien. Le végétarisme peut être divisé en groupes. On a été constaté que parmi les personnes qui préfèrent le végétarisme, 45% d'entre elles préfèrent le pseudo-végétarisme, 8% - végétalien, 25% choisissent le lacto-végétarisme et 22% - végétarien. Les aliments doivent contenir des protéines, des graisses, des glucides, des vitamines et des minéraux, ainsi que de l'eau dans les quantités requises. Dans le même temps, le besoin de la quantité totale et de l'équilibre des composants nutritionnels individuels dépend principalement de l'âge, du type d'activité professionnelle et des conditions de la vie. La nutrition physiologique (rationnelle) représente généralement les normes qui couvrent complètement toute la consommation d'énergie du corps, et pour les enfants, elles fournissent également les processus de la croissance et du développement [2].

Les végétariens confirment les avantages du végétarisme :

1) Le régime contient une quantité importante de fibres végétales, qui contribuent à l'élimination des toxines et des substances nocives du tractus intestinal, donnent une sensation de satiété en temps opportun.

2) Les légumes et les fruits contiennent des quantités importantes de potassium et de magnésium. Ils sont dominés par des équivalents alcalins, qui aident à protéger le corps contre les maladies.

3) Les fruits et légumes sont les principaux fournisseurs de vitamines (P et C, bêta-carotène, folates) et de terpénoïdes anticancéreux.

4) Il n'y a pas de cholestérol dans les aliments végétaux, et certains d'entre eux ont la capacité de réduire sa teneur dans le sang.

5) Le corps devient moins sensible aux maladies du système cardiovasculaire, au cancer, à l'athérosclérose.

Pour pallier le manque d'oligo-éléments dans une alimentation végétarienne, il faut:

- augmenter l'apport en vitamines et minéraux (œufs de poule, herbes, fromage blanc, viande de mouton, produits laitiers, poisson, églantier, agrumes et autres);

- augmenter la consommation d'acides aminés et de protéines (produits carnés, œufs de poule)

[3].

Les résultats peuvent varier selon les catégories d'âge, le sexe, la nature du travail. Malheureusement, la plupart des gens ne suivent pas leur mode de vie et leur régime alimentaire. Pour normaliser le travail du corps, il est important de consulter un médecin et établir un régime alimentaire individuel rationnel, mieux un régime alimentaire mixte

Chaque personne a ses propres motivations lors du choix du type de la nourriture. On va considérer les motivations des végétariens: morales: dans le souci de ne pas faire souffrir les animaux, afin d'éviter leur exploitation et leur assassinat; économiques : la conviction qu'un régime végétarien permet d'économiser de l'argent sur la consommation de produits carnés; écologiques : la conviction que l'élevage des animaux a un impact négatif sur l'environnement; informatives; les croyances religieuses; les recommandations du médecin; l'âge de la personne est le motif déterminant le plus important.

Les gens qui mangent de la viande ont de nombreuses objections à un régime exclusivement végétal. Le principal argument des opposants au végétarisme est son impact négatif sur la santé. Il existe des nutriments essentiels qui ne peuvent être obtenus qu'à partir de produits d'origine animale - protéines complètes, acides gras oméga-3, vitamines D et B12. La carence de ces éléments entraîne des maladies graves.

Voici quatre autres arguments contre le végétarisme :

- Manger des produits animaux n'est pas la cruauté, mais une partie de la chaîne alimentaire naturelle. Les méthodes d'abattage modernes éliminent pratiquement toute souffrance animale.

- Les pesticides et les engrais chimiques utilisés pour la culture des légumes empoisonnent l'environnement et le corps humain.

- La production de protéines artificielles pour les végétariens crée plus de gaz à effet de serre que l'élevage d'animaux.

- Le végétarisme ne contribuera pas à prévenir la faim dans le monde. On produit suffisamment de nourriture sur la planète pour tout le monde, mais elle n'est pas disponible dans le tiers monde.

Il y a des complications pour les végétariens du point de vue médical. Un menu à base de plantes permet de satisfaire pleinement les besoins de l'organisme, mais seulement avec un plan nutritionnel clair. Le deuxième problème du végétarisme est d'ordre économique. Les céréales complètes, les légumes et les fruits sont chers. De nombreux végétariens remplacent les produits d'une alimentation correcte par des pâtes bon marché. Un autre point délicat du végétarisme est la vie sociale. Pas tous sont prêts à accepter leurs convictions, d'où naissent les conflits et les discussions.

La science fournit des preuves à la fois pour et contre les enseignements des végétariens. Une expérience américaine de 2015 montre qu'un régime végétarien réduit efficacement les taux de cholestérol et de sucre dans le sang. Les décès dus aux maladies cardiaques sont 24 % moins

nombreux chez les végétariens que chez les gens qui mangent de la viande. Les végétariens stricts courent un risque plus élevé d'accident vasculaire cérébral en raison d'une carence en vitamine B12.

Sur la base de ce qui précède, à mon avis, seule une approche consciente et réfléchie de sa propre nutrition et sa santé peut faire du végétarisme non seulement un régime, mais un mode de vie particulier qui n'apporte que des avantages, tout en évaluant l'état de la santé, l'âge, le lieu de résidence et les recommandations du médecin traitant.

#### **Références :**

1. Чимонина И.В., Шульга А.А. Влияние растительных масел на физиологические аспекты здоровья человека // Мир науки, культуры, образования. - 2015 - № 3 (52). С. 275 - 277.

2. Чимонина И.В., Жукавина А.А. Влияние пальмового масла на здоровье человека (критический анализ) // Мир науки, культуры, образования. - 2015 - № 2 (51). С. 321 - 324.

3. Чимонина И.В., Кочарян С.А. Анализ пищевой ценности и химического состава мяса и его влияние на организм человека // Журнал гуманитарных наук - 2015. - № 9. С. 3 - 7.

**Superviseure scientifique:** *Vynogradova M.S., maître-assistant du département des langues étrangères, Université d'État agrotechnologique de Tavria de Dmytro Motorny*

## **LA MIGRATION DES UKRAINIENS COMME L'UN DES FACTEURS DE RISQUE POUR LE DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE DE L'UKRAINE**

**Lavrova M.S., *lavrovamargarita44@gmail.com***

*Université d'état agrotechnologique de Tavria de Dmytro Motorny*

Actuellement, on observe un mouvement de travailleurs ukrainiens qui quittent leur pays en recherches de sources de vie dans d'autres pays. La majorité des Ukrainiens (51%) considèrent que leur niveau de revenu est insuffisant pour une vie normale. Seulement moins de la moitié de la population (44%) est satisfait de son travail actuel. Selon le Service national des statistiques, au cours des 12 dernières années, il y a eu une augmentation de la migration de la population en Ukraine. Pendant cette période, plus de 230 000 personnes de l'Ukraine sont partis à l'étranger. Dans le même temps, selon l'ONU, l'Ukraine fait partie des dix pays comptant le plus grand nombre d'émigrants, et ce nombre a augmenté ces dernières années.

Selon le Service national des statistiques, 1,303 million de travailleurs ont quitté l'Ukraine en 2015-2017. Le groupe le plus important de travailleurs migrants, plus d'un quart, constitue des personnes âgées de 40 à 49 ans. Les experts donnent des estimations de 2 à 4 millions. Par exemple, de nombreux politiciens affirment que ces dernières années, de 5 à 8 millions d'Ukrainiens ont quitté le pays, fuyant la pauvreté et le chômage. Les problèmes de migration des Ukrainiens à l'étranger deviennent de plus en plus compliqués parce que beaucoup d'Ukrainiens quittent le pays afin de s'installer durablement.

L'ONU donne une définition large d'un migrant: elle inclut à la fois les personnes qui vont à la résidence permanente et celles qui partent pour étudier ou travailler, ainsi que les réfugiés et les demandeurs d'asile. Les recommandations de l'ONU de 1998 définissent les migrants internationaux comme des personnes qui quittent leur pays de résidence habituelle pour une raison quelconque. L'ONU identifie les migrants à long terme (plus de 12 mois) et à court terme (de 3 à 12 mois).

Dans les premières années de l'indépendance, près de 85 % des émigrants ukrainiens vivaient dans les pays de l'ex-URSS (il s'agissait pour la plupart de personnes nées en RSS d'Ukraine et qui, à un moment donné, ont déménagé pour vivre dans une autre république de l'Union). En 27 ans, le nombre d'Ukrainiens dans ces pays est passé de 4,6 à 4,1 millions, et leur part dans le nombre total de migrants - à 70 %. Le nombre d'émigrés ukrainiens aux États-Unis, au Canada, en Europe occidentale et centrale et en Australie est passé de 0,7 à 1,6 million, et leur part dans le nombre total