

## Tholus, le Dragon de fer

**Margarita Vormus** est âgée de 25 ans, elle mesure 1,78m, type mannequin avec une longue chevelure rousse et un tatouage de dragon sur l'épaule gauche. Ses yeux donnent l'impression de toujours regarder en l'air, ce qui agace ses interlocuteurs et encore plus ses adversaires au poker. Il est impossible de lire ses pensées, de savoir si elle bluffe ou pas. Moi, je l'ai surnommée « Guernica », rapport aux yeux qui sont en décalé du reste du visage. Elle minaude à chaque partie et tente de me draguer, mais je l'ignore, histoire de rester concentré sur mes cartes et de ne pas énerver son mari jaloux. Cela l'agaçait de n'avoir aucun effet sur moi, je n'étais pas comme Jo Lancien qui s'était laissé séduire par la donzelle avant d'être jeté comme un kleenex. Je ne sais pas quel était le sujet de la fâcherie, mais cela devait tourner autour de la cause animale. Margarita est une végane activiste qui organise des intrusions dans les centres d'abattage pour filmer dans quelles conditions les animaux sont traités. Toute vie, même insignifiante, doit être préservée. C'est sa philosophie et elle aimerait l'imposer au monde entier. Toujours est-il qu'elle avait des raisons de m'en vouloir et notamment parce que je comptais éjecter son mari de l'épicerie solidaire. Pit, sans travail, aurait été sur son dos en permanence, et sa liberté en aurait été restreinte d'autant plus.



Rejoignez le jardin japonais et trouvez le nom de celui qui regarde le pont rouge :

Vous avez la bonne réponse, rendez-vous devant le phénix d'Atlanta pour valider votre réponse à la table de jeu TPS et recevoir un nouvel indice pour poursuivre votre enquête.





**Les végétariens** bannissent de leur vie tous les produits d'origine animale, notamment les aliments. Comme les végétaliens, ils ne mangent ni produits carnés, ni produits laitiers, ni œufs, ni même parfois de miel. Ils se tournent donc vers des produits végétaux pour satisfaire leurs besoins nutritionnels. Ils se différencient des végétariens qui excluent de leurs menus uniquement la viande et parfois le poisson.

Avec ces choix alimentaires, les végétariens mettent leur santé en danger et encore davantage celle de leurs enfants. Le drame est que ces effets ne sont pas immédiatement visibles et que ce n'est qu'après de nombreuses années que leur corps paye le tribut d'une alimentation déséquilibrée. Certes, ils peuvent arriver à satisfaire leurs besoins en protéines en associant intelligemment diverses sources de protéines végétales. Mais il leur est beaucoup plus difficile de couvrir tous leurs besoins en vitamines et minéraux.

Les végétaux contiennent moins de protéines que les produits d'origine animale ; leur composition en acides aminés est loin d'être optimale. Les céréales manquent de lysine et les légumineuses (pois, lentilles, haricots) de méthionine et de cystéine. Il est néanmoins possible d'obtenir un équilibre satisfaisant dans la composition en acides aminés des repas en réunissant ces deux familles de végétaux dans la même assiette. C'est ce que nos ancêtres avaient empiriquement deviné : le Mexique est la civilisation du maïs et du haricot, l'Afrique du Nord celle du couscous (semoule de blé dur) et du pois chiche, l'Asie du sud-est celle du riz et du soja, l'Afrique subsaharienne celle du mil et du niébé. Mais ils savaient aussi compléter cette alimentation de base avec des œufs, du lait, du poisson et de la viande.

Pour couvrir les besoins en vitamine B12, la seule solution est de faire appel à des compléments alimentaires ou à des aliments enrichis, ce qui est paradoxal pour des adeptes d'une alimentation naturelle. La Société Végane le reconnaît « *tous les végétariens doivent recevoir une complémentation en vitamine B12* ».

Les risques de carences en calcium (dont la principale source est les produits laitiers) et en fer (dont la principale source est les produits carnés) sont également élevés, sinon inévitables. Contrairement aux végétariens, les végétariens n'ont pas accès au calcium du lait et au fer des produits de la mer. Ce n'est pas avec du « *lait* » de soja et des épinards qu'ils satisferont leurs besoins.

