



EQUILIBRER UNE ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE

Mercredi 23 Novembre 2022

En Europe, l'alimentation végétarienne est aujourd'hui relativement répandue, contrairement à l'alimentation végétalienne, beaucoup moins fréquente. Si les végétariens peuvent s'assurer un bon équilibre alimentaire en suivant quelques règles nutritionnelles simples, il n'en est pas de même pour les végétaliens, qui sont soumis à un risque élevé de carences.



QUE SONT LE VÉGÉTARISME ET LE VÉGÉTALISME ?

La décision de ne pas manger de viande ni de poisson peut être motivée par des critères éthiques ou religieux, par la peur de certaines maladies comme la maladie de Creutzfeld-Jacob (« maladie de la vache folle ») ou encore par l'application extrême des conseils de santé publique (moins de graisses saturées, plus de féculents, de fruits et de légumes). Parmi les personnes végétariennes, certaines optent pour des variations plus strictes comme le **végétalisme** ou le **régime macrobiotique**. Les **végans** sont des personnes végétaliennes qui refusent également l'ensemble des produits issus des animaux : miel, cuir, laine, etc.

Suggestion de menu végétarien

MENU

Soupe de lentilles aux croûtons et gruyère râpé
Aubergines farcies au riz complet, au tofu et aux raisins secs
Charlotte à la crème anglaise et à l'ananas
Pain complet

Ce repas équilibré apporte des protéines d'origine végétale (lentilles, tofu) et d'origine animale (gruyère, œufs, lait) ainsi que des fibres (lentilles, aubergines, riz et pain complets, ananas).

LES VÉGÉTARIENS

Les végétariens excluent de leur alimentation toute chair animale quelle qu'elle soit, ainsi que ses dérivés comme la gélatine, les graisses issues de la viande (saindoux et lard) et les bouillons gras. Ils se nourrissent essentiellement de légumes et de fruits, crus ou cuits ; de légumineuses (légumes secs), de céréales complètes (contenant toutes leurs protéines et une grande partie de l'enveloppe des graines, riche en fibres et en vitamines) ; de graines et de fruits gras tels que les amandes, noix, noisettes, pignons de pin, pistaches et avocat, et enfin d'huiles végétales et d'algues. **Certains végétariens acceptent dans leur alimentation certains sous-produits d'animaux**

vivants comme le lait, les produits laitiers, le fromage et les œufs. En Inde, des millions de personnes suivent traditionnellement ce type d'alimentation pour des raisons religieuses.

LES VÉGÉTALIENS

Les végétaliens proscrivent tous les produits d'origine animale, y compris les œufs, le miel et les produits laitiers. Ils ne mangent que des légumes, des légumineuses, des fruits frais ou secs, des noix et des graines, des céréales complètes, des huiles végétales et des algues.

Ce régime expose ses adeptes à un **risque élevé de carences** en protéines, fer, calcium, zinc et vitamine B12 entre autres.

ÊTRE VÉGÉTARIEN EST-IL DANGEREUX ?

Bien mené, **le régime végétarien suit davantage les recommandations officielles en termes de nutrition que les régimes habituels des pays industrialisés**, trop riches en protéines, en cholestérol et en acides gras saturés. En effet, le régime végétarien est pauvre en graisses saturées et en sel, mais riche en fibres et en potassium.

Les végétariens semblent souffrir moins fréquemment de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, de cancers et d'obésité, mais le rôle de leur alimentation est difficile à distinguer. En effet, **la plupart des personnes végétariennes prêtent par ailleurs plus d'attention à leur santé que la population dans son ensemble**. Ils sont souvent plus actifs physiquement et prônent une meilleure hygiène de vie générale.

Néanmoins, un régime végétarien équilibré n'est pas simple à mettre en place. Il ne suffit pas de manger des fruits et des légumes, avec un œuf et un morceau de fromage. Ce mode d'alimentation nécessite de bonnes connaissances nutritionnelles et une réflexion de tous les jours. **Il faut être capable de choisir les bons aliments et de savoir les associer entre eux** afin d'apporter l'énergie et les nutriments indispensables à l'organisme.

ÊTRE VÉGÉTALIEN EST-IL DANGEREUX ?

Au vu des carences qu'il peut entraîner, **le régime végétalien/végan n'est pas à prendre à la légère**. Pour être équilibré, ce régime nécessite de bonnes connaissances nutritionnelles et un investissement en temps et en formation. Mal équilibré, le régime végétalien peut entraîner des retards de croissance chez les enfants, des anémies, des asthénies (état de grande faiblesse physique et mentale) ainsi que des défauts de calcification chez les enfants et les adolescents.

Les végétaliens doivent particulièrement veiller à leurs apports en protéines, en acides gras essentiels, en calcium, en fer, en iode, en zinc et en vitamines A et D. **La prise de compléments alimentaires riches en vitamine B12 est nécessaire**. Face à une telle complexité, les végétaliens comme les végétariens sont de grands consommateurs de compléments alimentaires. Ils seraient 60 % à en ingérer chaque jour contre seulement 10 % dans la population générale.

DES ASSOCIATIONS JUDICIEUSES POUR PALLIER L'ABSENCE DE PROTÉINES ANIMALES

Dans le régime végétarien, il est indispensable de pallier l'absence de protéines de bonne qualité provenant de la viande et du poisson. Les végétaux, eux, contiennent des protéines dont la qualité

nutritionnelle est moyenne (les quantités de certains acides aminés essentiels sont insuffisantes). Toutefois, **certaines associations d'aliments végétaux riches en protéines permettent d'atteindre un équilibre satisfaisant**. Ces associations peuvent se faire entre un aliment d'origine végétale et un aliment d'origine animale.

Des exemples d'associations

Un produit céréalier avec des œufs : riz cantonais ou flan de semoule.

Un produit céréalier avec un produit laitier : pâtes au fromage, pizza mozzarella ou semoule au lait.

Des légumes secs avec un produit laitier : purée de pois au lait ou salade de lentilles avec des cubes de fromage.

Des associations entre végétaux sont également possibles :

Des produits céréaliers avec des légumes secs : semoule avec pois chiches, pain avec soupe de pois cassés ou riz avec haricots secs ;

Des produits céréaliers avec des fruits secs gras : salade de riz aux noix ou tartine de beurre d'amandes ;

Des légumes secs avec des fruits secs gras : salade de lentilles aux noisettes.

Les sources de protéines végétales

Les protéines végétales proviennent de trois grandes familles d'aliments qu'il convient d'associer pour un meilleur équilibre alimentaire.

Des exemples de produits céréaliers

Le pain et la farine, les pâtes, la semoule, le riz, le blé, le maïs, l'avoine, le boulgour, le millet, le quinoa et le sarrasin.

Des exemples de légumes secs

Les haricots secs (blancs, rouges et noirs), les flageolets, les pois chiches, les pois cassés, les lentilles blondes, vertes, brunes ou corail, le soja et ses dérivés (tofu, lait de soja).

Des exemples de fruits secs gras et de graines

Les amandes, les noix et les noisettes, les noix de cajou ou de pécan, les graines de tournesol, de sésame.

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE VÉGÉTARIEN EN PRATIQUE

Pour les végétariens, équilibrer son alimentation exige de respecter certaines règles.

DES PORTIONS IMPORTANTES DE CHAQUE GROUPE D'ALIMENTS

Les végétariens et les végétaliens doivent consommer des proportions relativement importantes de chaque groupe d'aliments autorisés, afin de couvrir au mieux leurs besoins.

D'une manière générale, **on recommande aux végétariens de manger des aliments céréaliers, des pommes de terre ou des légumes secs à chaque repas et selon leur appétit**, en privilégiant la variété et les produits céréaliers. En plus des associations de protéines citées ci-dessus, ils doivent consommer au moins cinq fruits et légumes et au moins trois produits laitiers par jour, en favorisant les laitages et les fromages pauvres en graisse, mais riches en calcium.

Il faut souligner qu'on peut abuser de frites, de sodas, de pâtisseries et de sucreries et... être végétarien ! Pour bénéficier des bienfaits d'un régime végétarien sur la santé, il est nécessaire de limiter sa consommation d'aliments de ce type.

DES APPORTS SUFFISANTS À CHAQUE PÉRIODE DE LA VIE

Dans le cadre d'un régime végétarien, **les apports en protéines, en calcium et en acides gras essentiels doivent être plus particulièrement surveillés** chez les **jeunes enfants**, les **adolescentes**, les **femmes enceintes ou celles qui allaitent**, et les **personnes âgées**.

La consommation de céréales, de légumes secs et d'œufs permet d'apporter suffisamment de **protéines** et de **vitamines A et D**. Celle de produits laitiers, d'amandes, de noix, de cresson, de persil et de pois chiches enrichit les apports en **calcium**. Une consommation abondante d'algues, d'huiles de tournesol, de maïs, de colza et de soja permet d'avoir un apport suffisant en **acides gras essentiels**. Pour éviter une carence en **fer**, les végétariens doivent privilégier les aliments végétaux qui en sont riches comme les lentilles, le persil, le gingembre, les dattes et les noix, et les consommer en même temps que des aliments riches en **vitamine C** tels que les agrumes ou les kiwis, pour favoriser l'absorption du fer par l'intestin.

VÉGÉTALISME, ATTENTION !

Chez les végétaliens/végans, la couverture de tous les besoins nutritionnels est plus difficile, même en augmentant les proportions décrites dans le régime végétarien. Répétons-le, **le régime végétalien strict devrait être évité chez les enfants, les femmes enceintes et celles qui allaitent, les personnes âgées ou malades.**

SOURCES ET RÉFÉRENCES DE L'ARTICLE : EQUILIBRER UNE ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE

Avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les adultes du futur Programme national nutrition santé 2017-2021, Haut Conseil de la Santé Publique, 02/2017
Guide de l'alimentation équilibrée, Vidal, 2008



© Vidal 2023

L'intelligence médicale
au service du soin