



ASSOCIATION _____
VÉGÉTARIENNE _____
DE FRANCE

ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE

DES MÉDECINS POUR LE VÉGÉTARISME



Association Végétarienne de France
www.vegetarisme.fr – contact@vegetarisme.fr

Cette brochure est issue de la traduction d'un document italien, **Les avantages de l'alimentation végétarienne**, écrit en février 2003 par Luciana Baroni,

Luciana Baroni est médecin hospitalier, neurologue et gériatre ; **présidente de la Société Scientifique de Nutrition Végétarienne**, elle a écrit et traduit divers articles concernant l'alimentation et le style de vie.

La *Société Scientifique de Nutrition Végétarienne* réunit des professionnels et des experts en nutrition et d'autres disciplines biomédicales et fournit une aide à l'information, médicale et légale, pour les personnes souhaitant s'orienter, ou s'étant déjà orientées, vers une alimentation végétarienne.

Table des matières :

POURQUOI UNE ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE ?

I. PRINCIPES DE BASE DE LA NUTRITION VÉGÉTARIENNE

II. LE VÉGÉTARISME POUR PRÉVENIR ET GUÉRIR

III. L'ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE PENDANT LES DIVERSES PÉRIODES DE LA VIE

IV. VÉGÉTARISME ET SPORT

V. UNE VIE VÉGÉTARIENNE

VI. COMMENT PLANIFIER UNE ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE ÉQUILBRÉE

► [Notes, commentaires, actualisations... : *Association Végétarienne de France*]

I Vantaggi dell'Alimentazione Vegetariana

dr.ssa LUCIANA BARONI

SOCIETA' SCIENTIFICA DI NUTRIZIONE VEGETARIANA - ONLUS



www.scienzavegetariana.it

Casella Postale 16,

30035 Mirano (VE)

ITALIE

info@scienzavegetariana.it



POURQUOI UNE ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE ?

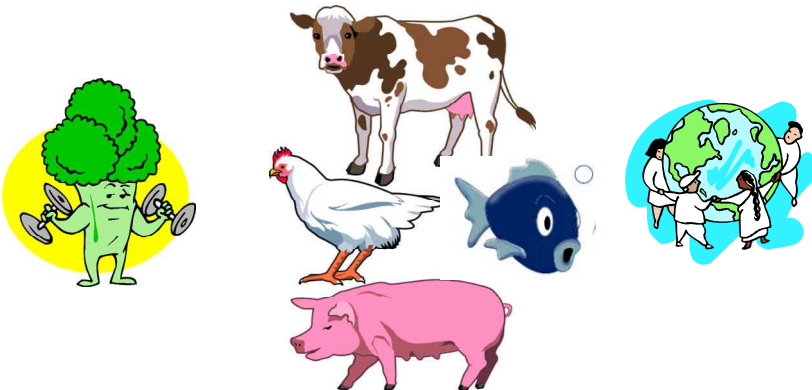
Le choix d'une alimentation à base de végétaux peut résulter de diverses motivations d'ordre éthique, éco-environnemental, social et sanitaire. Dans cette brochure, nous parlerons de ses effets sur la santé et des aspects nutritionnels, afin d'illustrer les innombrables avantages apportés à la santé par une alimentation à base de végétaux.

Pour avoir une alimentation végétarienne équilibrée, il n'est pas nécessaire d'effectuer cent mille calculs ou de consulter un nutritionniste. Comme pour n'importe quel autre type d'alimentation, y compris l'« omnivore », il est nécessaire de prendre son temps et de suivre quelques recommandations. Combien de personnes en effet parmi celles qui ne suivent pas de régime diététique particulier peuvent se vanter d'avoir une alimentation équilibrée ? Bien peu.

Pour cette raison, nous tous, des omnivores aux végétariens, mais aussi crudivores, fruitariens, etc., nous avons besoin de lire et de nous informer, pour avoir une alimentation équilibrée. Et, **tout bien considéré, une alimentation végétarienne équilibrée est plus facile à adopter qu'une alimentation carnivore.** Pour cette raison... n'ayez pas peur !

NOTE :

Par « **alimentation végétarienne** », on entend toutes les variantes, du ovo-lacto-végétarisme (qui exclut la consommation de chair animale - mammifères, oiseaux, poissons, crustacés, mais accepte la consommation de sous-produits animaux) au végétalisme (qui exclut aussi tous les sous-produits animaux). À chaque fois, nous indiquerons le type de variante.



► Nous allons vous fournir les indications à partir desquelles vous pourrez démarrer, et nous adopterons le plan suivant :

LES PRINCIPES DE BASE DE LA NUTRITION VÉGÉTARIENNE

Informations nutritionnelles sur l'alimentation végétarienne (lacto-ovo-végétarienne et végétalienne) : où trouver les protéines, le calcium, le fer, les minéraux et les vitamines, et comment ils agissent sur la santé.

LE VÉGÉTARISME COMME PRÉVENTION ET POUR LE BIEN-ÊTRE

La majeure partie des maladies dégénératives, qui constituent la principale cause d'invalidité et de décès dans les pays occidentaux, peut être prévenue en suivant une alimentation végétarienne adaptée.

L'ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE DURANT LES DIFFÉRENTES PHASES DE LA VIE

L'alimentation végétarienne est tout à fait adaptée aux femmes enceintes et aux enfants une fois sevrés, mais aussi durant l'adolescence, l'âge adulte et la vieillesse.

LES VÉGÉTARIENS ET LE SPORT

Pour rompre le mythe voulant qu'il soit nécessaire de manger des produits d'origine animale pour faire du sport.

UNE VIE VÉGÉTARIENNE

Conseils pratiques en cuisine, avec un court guide pour la planification des repas.

COMPLEMENT A.V.F.

Pour des approfondissements et des informations complémentaires, nous vous conseillons de consulter la documentation disponible sur notre site, www.vegetarisme.fr/docs/indexgeneral.php :

- **Fiches** d'information (fer, calcium , B12, protéines végétales, etc.)
- **Brochures** (grossesse végétarienne, graines germées, etc.)
- **Position** des diététiciens d'Amérique du Nord
- **Kit** des végétariens débutants

I. PRINCIPES DE BASE DE LA NUTRITION VÉGÉTARIENNE

Les résultats des recherches sur les végétariens ont été publiés et sont disponibles dans la littérature médico-scientifique internationale. Les données relatives aux études épidémiologiques sur les végétariens des pays occidentaux, conduites ces 40 dernières années, ont établi un risque réduit de maladies chroniques, une augmentation de la longévité, des valeurs réduites de poids corporel et de pression artérielle, et un meilleur état de santé. Les personnes qui consomment des quantités importantes de produits d'origine végétale présentent un risque réduit de nombreuses maladies chroniques, alors que celles qui consomment des quantités importantes de viande et de graisses animales présentent un risque augmenté.

Sur la base de ces constatations, corroborées par des scientifiques du monde entier, les principales sociétés scientifiques internationales pour la prévention des cancers et de l'artériosclérose ont formulé des recommandations pour adopter un style de vie sain qui permette de réduire le risque de ces maladies. L'alimentation idéale pour prévenir ces maladies doit être

riche en fibres, pauvre en graisses (en particulier animales), avec d'abondantes portions de fruits et de légumes. Les caractéristiques de l'alimentation végétarienne sont faciles à reconnaître.

L'ADA (American Dietetic Association) donne, depuis 1987, sa position officielle sur les alimentations végétariennes, dans laquelle elle déclare que les alimentations végétariennes équilibrées sont bonnes pour la santé, adéquates du point de vue nutritionnel et comportent des bénéfices pour la santé dans la prévention et dans le traitement de certaines pathologies. Cette position est périodiquement mise à jour.

Note A.V.F. : l'*American Dietetic Association* s'est associée aux *Diététistes du Canada* pour leur dernière position officielle, en 2003.

L'ADA établit en outre que des alimentations végétariennes et

végétaliennes bien équilibrées sont adaptées à tous les stades de la vie, y compris la grossesse et l'allaitement, et satisfont les exigences nutritionnelles des nouveau-nés, des enfants et des adolescents, en leur garantissant une croissance normale.

► **Regardons en détail les principaux nutriments.** ►►

PROTÉINES

Si la consommation d'aliments d'origine végétale est variée et satisfait au besoin énergétique individuel, les protéines végétales sont en mesure de satisfaire le besoin journalier en protéines, fournissant à elles seules des quantités adéquates d'acides aminés essentiels. Dans une alimentation à

base de végétaux, la prise simultanée de compléments protéiques n'est pas nécessaire, car la consommation de différentes sources d'acides aminés pendant la journée est en mesure d'assurer l'absorption de tous les acides aminés essentiels dans des quantités suffisantes pour les personnes sans troubles nutritionnels.

La quantité de protéines nécessaires à un adulte moyen ayant un style de vie sédentaire est en effet de 0,8-1 g par kg de poids corporel par jour, soit 10-15 % des calories totales. Cette valeur présente une grosse marge de sécurité, puisque le besoin réel de l'organisme est bien inférieur. En effet, l'OMS (Organisation Mon-

diale de la Santé) conseille de ne pas dépasser 50 g par jour.

Chez les femmes enceintes, ou qui allaitent, le besoin en protéines est plus élevé, comme pour

les personnes physiquement actives. Dans ces cas, il est possible de satisfaire le besoin accru en protéines simplement en augmentant

l'apport énergétique quotidien, et en ne changeant pas la proportion de protéines par rapport aux calories totales.

Dans l'alimentation occidentale traditionnelle, on consomme environ le double de protéines nécessaires et il s'agit essentiellement de protéines d'origine animale. Les produits d'origine animale contiennent en effet environ 30 % de protéines, contre 10-15 % pour les produits d'origine végétale.

Il a été démontré que les alimentations à contenu protéique élevé - notamment la consommation de viande, d'œufs et de produits laitiers, avec un apport réduit en fruits, légumes et céréales - sont dangereuses pour la santé, car elles augmentent le risque

« Il a été démontré que les alimentations à contenu protéique élevé - notamment la consommation de viande, d'œufs et de produits laitiers, avec un apport réduit en fruits, légumes et céréales - sont dangereuses pour la santé. »

d'apparition de certains types de cancer. L'absorption de protéines riches en acides aminés essentiels est en effet liée à la présence de niveaux élevés d'IGF-I (Insulinlike Growth Factor I), un facteur mutagène impliqué dans le développement des principaux types de cancer.

GRAISSES

Les graisses sont responsables de nombreux effets sur l'organisme. Elles augmentent la production d'hormones, stimulent la production d'acides biliaires, augmentent les niveaux des lipides circulants - cholestérol et triglycérides.

Beaucoup d'études indiquent que les alimentations à teneur élevée en graisses augmentent le risque individuel de développer des cancers (sein, côlon, prostate) et peuvent aussi influencer négativement la survie de ceux qui ont déjà contracté ces maladies. La quantité de graisses dans l'alimentation est également liée au risque de développer l'artériosclérose, alors qu'une réduction de ces dernières est en mesure de la faire régresser.

Les recommandations sur la prévention des cancers et de l'artériosclérose fixent à 30 % des

Les protéines animales, inévitablement associées aux acides gras saturés et au cholestérol, favorisent l'apparition d'artériosclérose et de cardiopathies. En outre, elles produisent des déchets acides, qui provoquent une perte de calcium au niveau des os (ostéoporose).

calories totales l'apport maximum de graisses dans l'alimentation. L'alimentation moyenne aux États-Unis comprend environ 37 % de lipides. Les ovo-lacto-végétariens suivent une alimenta-

« Il est avéré que les graisses animales sont beaucoup plus dangereuses que les graisses végétales. »

tion qui contient environ 10 % de moins de graisses par rapport à une alimentation non-végétarienne,

alors que l'alimentation végétarienne contient environ 20 % en moins de graisses.

Cependant, beaucoup de végétariens ont aussi des alimentations à teneur élevée en graisses, et certaines études concluent que, pour obtenir un effet positif dans ce sens, le pourcentage de graisses doit baisser de 10-15 %.

Il est avéré que les graisses animales sont beaucoup plus dangereuses que les graisses végétales. Les graisses animales contiennent en effet du cholestérol et des

acides gras saturés. En revanche, les huiles végétales sont riches en acides gras polyinsaturés et mono-insaturés, pauvres (à l'exception des huiles tropicales : palme, palmiste, coco) en acides gras saturés et totalement dépourvues de cholestérol. Les graisses animales sont étroitement associées au cancer du côlon, du sein, de la prostate et des ovaires, et au risque d'artériosclérose.

Selon certaines études, les acides gras oméga-3 contenus dans l'huile de lin (acide alpha-linolénique) réduiraient sensiblement l'incidence de tumeurs du sein et du côlon. Aussi bien les acides gras mono-insaturés que les acides gras oméga-3 sont en mesure de conférer une protection à l'égard des cardiopathies, en réduisant l'agrégation plaquettaire et élevant le seuil de fibrillation ventriculaire.

FER

Plus de 500 millions de personnes dans le monde, indépendamment du type d'alimentation, sont affectées par une anémie due à une carence en fer. Les personnes à risque sont celles chez lesquelles le besoin est le plus élevé (enfants et adolescents,

« Les végétariens présentent des réserves de fer plus limitées. Ceci est avantageux pour la santé. »

Des études cliniques sur l'utilisation de produits d'origine végétale, qui incluent des huiles végétales à teneur élevée en acides gras mono-insaturés et oméga-3, montrent une réduction de la mortalité de 50-70 %, contre 15 et 30 % dans les études cliniques où l'on consomme du poisson.

Les études de population ont mis en évidence une incidence mineure de décès par maladie cardiovasculaire chez les sujets qui présentaient des consommations élevées de noix et autres fruits secs : la consommation quotidienne peut faire gagner deux années de vie (et encore plus pour les hommes). L'absorption quotidienne de fruits secs et d'huiles végétales, surtout l'huile de lin, est en mesure de fournir des quantités adéquates d'acides gras oméga-3.

femmes en âge de procréer, grossesse et allaitement).

Les produits d'origine végétale sont très riches en fer (légumineuses, céréales complètes, légumes verts, fruits secs et graines), mais dans ces aliments le minéral est présent sous

sa forme non-hémérique, une forme très fortement influencée, de façon positive ou négative, par l'absorption d'autres substances en même temps.

L'anémie due à une carence en fer n'est pas plus présente chez les végétariens que chez les omnivores, même si les végétariens présentent des réserves de fer plus limitées. Ceci est avantageux pour la santé, du fait qu'un excès de fer peut générer des espèces très réactives de radicaux libres pouvant être dangereux pour la santé. Des dépôts élevés de fer sont également un facteur de



risque pour de nombreuses maladies chroniques.

Quelques précautions simples sont suffisantes pour absorber des quantités adéquates de fer à partir des produits d'origine végétale : associer les aliments riches en fer avec la vitamine C (agrumes, kiwi), éviter l'association avec des aliments riches en calcium (produits laitiers, eaux minérales), en tanins (café, chocolat, vin rouge) et éliminer les phytates des légumineuses et des céréales complètes (avec des astuces comme le trempage préventif suivi d'abondants rinçages).

CALCIUM

Le besoin en calcium dans la population générale est d'environ 1 g par jour, et cette quantité est généralement garantie chez les ovo-lacto-végétariens. Chez les végétaliens, l'apport de calcium peut être inférieur, mais ces personnes présentent un besoin réduit par rapport à celles qui consomment des produits animaux, à partir du moment où la consommation exclusive de protéines végétales est en mesure de réduire les pertes de ce minéral, en maintenant un équilibre positif

dans l'organisme, surtout si les apports en sodium sont aussi réduits.

Le besoin en calcium des végétaliens n'a pas encore été établi, et la carence de ce minéral peut être en rapport, variable, avec le risque d'ostéoporose. Il se trouve cependant que l'incidence de cette maladie est vraiment élevée justement dans les pays où la consommation de produits riches en calcium (lait et dérivés) est aussi élevée. Il en résulte que la densité osseuse est davantage

fonction de la composition de l'alimentation et de l'activité physique que de la simple consommation de calcium. En effet, ce sont les consommations élevées de protéines animales, de sel, de caféine et le manque d'exercice physique qui sont les facteurs principalement liés à l'ostéoporose.

Les apports élevés en calcium sont aussi liés à une réduction du risque cardiovasculaire, grâce à la réduction de la pression artérielle, de l'incidence des cardiopathies ischémiques et d'ictus cérébral, et avec la réduction du risque pour certains types de cancer.

Il faudra donc faire attention à intégrer, dans cette alimentation, des sources optimales de calcium (c'est-à-dire des légumineuses et des légumes à feuilles vertes comme les brocolis, les choux de Bruxelles, les choux, les choux verts, les crucifères, les blettes, et d'autres légumes verts,

« Ce sont les consommations élevées de protéines animales, de sel, de caféine et le manque d'exercice physique qui sont les facteurs principalement liés à l'ostéoporose. »

AUTRES MINÉRAUX

Dans les végétaux, la teneur en autres minéraux apparaît non seulement adéquate, mais responsable d'une partie des

excepté les épinards). L'utilisation d'eaux minérales riches en calcium et pauvres en sodium peut aider à atteindre le besoin journalier en calcium.

La vitamine D - dont la présence est rare, voire quasi nulle dans les végétaux, mais qui est synthétisée par la peau grâce aux rayonnements UV - assure la préservation de quantités adéquates de calcium à l'intérieur de l'organisme (« bilan positif »), agissant sur les apports et les pertes de calcium. Il est également conseillé de passer une partie, même courte, de la journée en plein air, en exposant

au moins le visage et les mains à la lumière solaire (15-30 minutes par jour suffisent). Dans les pays nordiques,

la pratique d'exposer les enfants aux rayons UV artificiels est d'usage. Conserver un bon teint de peau constitue la garantie d'une disponibilité suffisante de vitamine D dans l'organisme.

avantages pour la santé de ce type d'alimentation.

Le sélénium, contenu dans les céréales complètes, est un puis-

sant antioxydant et favorise le fonctionnement de la thyroïde. Il peut être rapidement absorbé par exemple avec une seule noix du Brésil par jour.

Des apports élevés en potassium, - les fruits et légumes en sont riches -, en parallèle avec des apports réduits en sodium, - qu'on retrouve très peu dans les denrées végétales -, sont responsables d'une réduction de la pression artérielle, du risque vasculaire et de l'ostéoporose.

VITAMINES

Les végétaux contiennent également des vitamines et des substances phytochimiques qui possèdent une action antioxydante avérée (vitamines A, C et E).

VITAMINE B12

Cette importante vitamine est produite par des microorganismes qui sont présents dans les intestins des animaux. La vitamine est absorbée par l'intestin et est utilisée par l'animal pour les fonctions vitales, alors que celle en excès est déposée dans les tissus (muscle, foie). Les végétaux ne contiennent donc pas de vitamine B12, qui ne s'y rencontre que comme résultat d'une « salissure » bactérienne, alors que les

L'iode, indispensable au bon fonctionnement de la thyroïde, vient non pas du sel de cuisine iodé, mais de l'utilisation régulière de petites quantités d'algues.

Le cuivre, le phosphore, le magnésium et le zinc sont présents en quantités plus qu'adéquates dans les céréales complètes, les légumineuses, les graines et les fruits secs. Le trempage et le rinçage des légumes et des céréales, et leur germination, améliorent l'absorption de zinc, dont la biodisponibilité à partir des végétaux est réduite.

La seule attention à porter aux vitamines concerne la vitamine D (voir paragraphe Calcium) et la vitamine B12 (voir ci-dessous).

produits animaux contiennent la vitamine B12 de dépôt, fruit de la synthèse bactérienne.

Le risque d'aller vers une carence en cette vitamine est d'autant plus élevé que les produits animaux sont éliminés de l'alimentation. Pour les ovo-lacto-végétariens, cela dépend de la fréquence de consommation de sous-produits animaux, et il faut de toute façon en tenir compte, alors que pour les végétaliens, c'est très probable.

[Note : sans attention portée aux apports en B12]. Ce qui varie est le temps nécessaire pour que se développe une carence, du fait que les réserves de vitamine B12 dans les tissus et la capacité à produire cette vitamine dans l'intestin et à la récupérer dans les selles varient d'une personne à l'autre.

Il ne faut pas en déduire qu'une alimentation végétarienne est inadéquate, mais plutôt que les mesures actuelles d'hygiène des aliments compromettent une absorption naturelle de vitamine B12, ce qui par contre n'arriverait pas dans une vie hypothétique « dans la Nature ».

La carence en vitamine B12, en parallèle avec une absorption élevée de folates [vitamine B9], provoque des dommages au niveau du système nerveux, plutôt que de l'anémie. La vitamine B12 est en outre cruciale chez les végétariens pour maintenir des niveaux bas d'homocystéine, qui semble liée à l'apparition de maladies cardiovasculaires, de cancers, de démence et de dépression. Il est donc impératif d'intégrer la vitamine B12 à des préparations adaptées, facilement repérables dans le commerce, afin de tirer le maximum des bienfaits d'une alimentation végétarienne, en annulant les effets dommageables de la carence en vitamine B12.

Position de l'A.V.F. :

Dans la mesure où la B12 est une vitamine particulièrement importante, l'A.V.F. recommande une supplémentation, par jour ou par semaine, si les apports en B12 par l'alimentation sont trop faibles.

Le fait de se supplémenter n'a rien d'artificiel. La production de B12 par des bactéries est tout à fait naturelle et les compléments alimentaires ne font que concentrer cette production.

Argumenter que prendre un complément de B12 « n'est pas naturel » n'a pas de sens, si l'on met ceci en parallèle avec les multiples additifs chimiques couramment acceptés dans l'alimentation...

Comme tout le monde, à partir du moment où ils sont bien renseignés, les végétaliens équilibrent leur alimentation, et trouvent facilement de la B12.

Où trouver de la vitamine B12 ?

Chez les végétaliens, pour maintenir des niveaux hématiques de B12 supérieurs à 300 pmol/l, la quantité absorbée nécessaire est d'environ 1,5 µg/jour. Cette quantité peut être obtenue avec l'apport de :

- 3 µg/jour à partir d'aliments consommés au cours de plusieurs repas, ou bien
- 10 µg/jour d'une unique dose journalière de compléments alimentaires, ou bien
- 2 000 µg/semaine d'un supplément en une seule prise, probablement la méthode la plus pratique.

Les compléments alimentaires ne sont pas tous égaux, il ne faut surtout pas utiliser des algues ou d'autres préparations à base de composés végétaux, car ils ne constituent pas une source fiable de B12, du fait que dans la nature sont présents des analogues de cette vitamine qui ne possèdent

cependant aucune action métabolique spécifique.

Les compléments alimentaires utiles doivent porter l'inscription « Cobalamine » ou « Cyanocobalamine », qui correspond à la VRAIE vitamine B12. Les préparations multivitaminiques doivent être évitées, car l'absorption de la vitamine B12 pourrait être rendue difficile par la présence d'autres nutriments.

Ces préparations se trouvent en pharmacie, où elles peuvent être commandées en quelques jours au cas où elles ne sont pas disponibles. On peut aussi commander sur Internet.

Glossaire :

mg = milligrammes

µg = microgrammes

pmol/l = picomoles par litre

dl = décilitres



II. LE VÉGÉTARISME POUR PRÉVENIR ET GUÉRIR

L'amélioration des conditions économiques a apporté des modifications du style de vie - avec le passage de travaux « pénibles » (qui demandent un exercice physique constant) à des travaux sédentaires - et une réduction globale de l'activité physique quotidienne.

Des habitudes d'agrément sont venues s'y ajouter, comme le tabac, l'alcool,

le café. Enfin, mais non moins importantes, les habitudes alimentaires ont évolué, de l'utilisation de produits essentiellement agricoles et peu transformés à l'utilisation de produits issus des animaux après transformation industrielle. Les habitudes de vie des pays industrialisés sont dangereuses, car elles se basent sur un apport élevé en calories, en graisses et en protéines animales, en viande - qui contient des amines hétérocycliques dangereuses -, en aliments salés, et par contre sur une absorption trop faible de fibres alimentaires, de fruits, de légumes et de micronutriments.

Même si cela semble banal, c'est justement le style de vie avec ses

habitudes (alimentation, exercice physique, tabac, alcool) qui est l'élément le plus déterminant pour la santé. Le style de vie exerce ses effets dès les premières années, effets qui s'accumulent pendant toute la durée de vie d'une personne.

« Les habitudes de vie des pays industrialisés sont dangereuses, car elles se basent sur un apport élevé en calories, en graisses et en protéines animales, en viande. »

Dans ce contexte, une alimentation végétarienne équilibrée constitue à tous égards

une mesure de prévention primaire de l'état de santé, étant donné que toutes les études les plus importantes conduites sur des végétariens ont conclu qu'ils vivent environ 5 ans de plus que la population générale du même pays, et jouissent en général d'un bon état de santé. Ces bénéfices semblent être dus à la maîtrise du tabagisme, à un exercice physique plus important, et aux caractéristiques de la composition de l'alimentation plutôt qu'à la seule élimination de la viande.

Puisque les origines des principales maladies de l'adulte (comme l'obésité, l'artériosclérose, l'hypertension et de nombreux cancers) se développent dès l'enfance et peuvent en grande

partie être prévenus grâce à de bonnes habitudes de vie, il est indispensable que les parents portent une attention particulière à l'éducation alimentaire de leurs enfants, surtout dans un monde où l'alimentation est devenue la principale industrie et où nous sommes la cible permanente de publicités qui encouragent la consommation d'aliments toujours

plus transformés et donc pauvres en substances nutritives et riches en calories (dites à juste titre « calories vides »). Nos enfants seront, si nous acceptons ce type de pressions, les malades de demain.

Examinons rapidement les principales maladies provoquées par divers excès, en mettant surtout en évidence les pathologies liées à l'alimentation.

CANCER

Pour les cancers les plus courants, le lien avec le type d'alimentation a été confirmé. En 1981, le National Cancer Institute a reconnu qu'environ 35 % des décès par cancer étaient dus à des facteurs diététiques (avec une grosse marge de variabilité, de 10-70 %). Une analyse plus récente (1995) confirme les estimations (32 %, limitant cependant la variabilité à 20-42 %). Pour les cancers les plus courants cependant, ces chiffres sont bien supérieurs : côlon-rectum (70 %), sein (50 %), prostate (75 %), pancréas (75 %).

Les recommandations sur la prévention des cancers indiquent comme meilleure stratégie l'adoption d'une alimentation riche en fibres et pauvres en graisses, qui inclut différents types de fruits, de légumes, de céréales complètes et de légumineuses. Ces aliments sont en effet pauvres

en acides gras saturés et riches en antioxydants et en fibres. Les aliments à base de soja contiennent en outre des phyto-oestrogènes, substances qui protègent du risque de tumeur du sein (voir les études sur les populations asiatiques).

Il n'est donc pas surprenant que les végétariens, dont l'alimentation répond naturelle-

Commentaire A.V.F. :

Le *Fond Mondial de Recherche contre le Cancer* recommande de construire ses repas **autour des aliments d'origine végétale**, et non de ceux d'origine animale (Rapport 2007) - Résumé en français disponible sur :

http://www.fmrc.fr/pdfs/2007files/summary_2007/french_summary_5Nov07.pdf

ment à ces critères, se placent aux niveaux les plus bas de risque de cancer. Il a en effet été estimé que si les Américains adoptaient les recommandations diététiques

MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Les complications de l'artériosclérose provoquent à leur tour des maladies dans les organes concernés : les artères coronaires (infarctus, angine de poitrine, sclérose du myocarde avec insuffisance cardiaque), les artères cérébrales (ictus, démence, maladie de Parkinson), les artères des membres inférieurs (claudication, gangrène), l'aorte (anévrisme), les artères rénales (hypertension, insuffisance rénale) et de l'œil (rétinopathie). Beaucoup de ces situations sont cause de décès, mais surtout d'invalidité.

L'artériosclérose commence dès l'enfance (voir les résultats d'autopsies des jeunes morts durant les guerres en Corée et du Vietnam), et progresse de manière asymptotique pendant de nombreuses années, pour donner des manifestations cliniques à un âge moyennement avancé.

Beaucoup d'études ont démontré la présence d'une association entre niveaux hématiques de

actuelles publiées par l'Institut National pour le Cancer, la fréquence des cancers diminuerait de 25-50 %.

cholestérol et cardiopathie. La Framingham Study, commencée en 1949, a révélé qu'il existe un niveau de cholestérol au-dessous duquel on ne constate pas d'infarctus du myocarde (150 mg/dl). Les trois quarts des habitants sur Terre ne dépassent pas ce niveau.

Le cholestérol est présent dans tous les produits animaux ; il est produit par l'organisme à partir d'acides gras saturés, contenus en abondance dans ces mêmes produits. À la différence des autres graisses, le cholestérol est localisé principalement dans la partie maigre de la viande. Aucun aliment d'origine végétale, par contre, ne contient de cholestérol.

« Aucun aliment d'origine végétale, par contre, ne contient de cholestérol. »

Dans la viande maigre, environ 20-30 % des calories sont apportées par des

graisses, alors que dans les céréales, les haricots, les légumes et les fruits, moins de 10 % des calories totales proviennent des graisses. En outre, les végétaux

apportent de la vitamine C, de la vitamine E, du bêta-carotène et des flavonoïdes, éléments qui revêtent aussi un rôle important dans la prévention des cardiopathies. La consommation régulière de noix réduit le risque de cardiopathie.

Les végétariens, de quelque catégorie que ce soit, présentent un risque réduit de cardiopathie ischémique, et une étude récente (1999) relève comment une alimentation végétarienne réduit la mortalité par maladies cardiovasculaires de 24 %. Cette situation peut être ultérieurement améliorée en faisant attention à augmenter l'absorption de vitamine B12, d'acides gras oméga-3 et de calcium, et à réduire les acides gras transhydrogénés et le sel. En outre, une alimentation végétarienne à faible teneur en graisses et à haute teneur en fibres, peut faire baisser de 10 % la pression artérielle si l'on fait abstraction de la teneur en sodium. Un autre effet bénéfique sur l'état de santé

OBÉSITÉ ET DIABÈTE SUCRÉ

L'obésité peut réduire la durée de vie de 20 ans. Les végétariens occidentaux ont une plus basse incidence en matière d'obésité et de diabète par rapport aux non-végétariens. L'obésité (IMC>30, où IMC = indice de masse corpo-

est une réduction de l'accumulation de fer dans les tissus, qui peut être à l'origine de cardiopathie et d'hypertension.

Commentaire A.V.F. :

L'Association Américaine de Cardiologie, dans sa position sur les régimes végétariens, reconnaît que **les protéines d'origine animale ne sont pas nécessaires** :

« Pour avoir suffisamment de protéines dans votre alimentation, vous n'êtes pas obligés de manger des produits d'origine animale. Les protéines végétales peuvent à elles seules vous fournir suffisamment d'acides aminés essentiels et non-essentiels, du moment que vos sources alimentaires sont variées et que votre apport calorique convient à vos besoins énergétiques. »

<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4777>

relle) est une des causes principales du diabète sucré, car elle favorise une situation de résistance à l'insuline. Une augmentation de l'IMC provoque une réduction des taux de HDL-Cholestérol (« bon » cholestérol),

et augmente les niveaux de LDL-Cholestérol (« mauvais » cholestérol), et augmente également la pression artérielle et le risque de cardiopathie ischémique, de cancer du côlon et du sein.

L'IMC idéal est de 20-23 pour la majeure partie des personnes. Pour une personne mesurant 1,75 m, l'IMC idéal correspond à un poids corporel de 62-71 kg.

Une alimentation riche en fibres et à faible teneur calorique, c'est-à-dire riche en fruits et légumes, réduit le risque d'obésité.

Par contre, les aliments constitués de « calories vides » (boissons sucrées, snack, graisses) favorisent

l'obésité, tout comme un excès de protéines dans l'alimentation.

Une activité physique importante, des apports faibles en acides gras saturés, et des apports importants en fibres sent le risque de diabète sucré, indépendamment de la présence d'obésité.

L'abondance de fruits, légumes et céréales complètes à la place de céréales raffinées est un facteur de protection du risque.



OSTÉOPOROSE

De nos jours, l'ostéoporose est une vraie épidémie. La croyance populaire veut qu'il suffise de consommer des quantités adéquates de calcium pour protéger la santé osseuse, mais on a constaté que l'incidence de cette maladie est élevée justement dans les pays où la consommation de calcium alimentaire est élevée. Certaines études récentes ont mis en évidence comment

l'ostéoporose est en quelque sorte liée à une consommation élevée de lait, symbole par excellence du calcium.



Les pays où la consommation de produits laitiers est la plus importante sont la Finlande, la Suède, la Nouvelle-Zélande, les États-Unis et l'Angleterre. Ces pays sont aussi ceux qui présentent les taux les plus élevés d'ostéoporose : une

telle constatation devrait donc pousser les médecins à adopter une position corroborée par des preuves scientifiques sur les véritables facteurs de risque et de protection contre l'ostéoporose. La densité osseuse dépend en effet plus de la composition de l'alimentation et de l'activité physique que de la simple consommation de calcium. Il est indispensable que le calcium soit maintenu dans les os ; il faut conserver la quantité totale de calcium dans l'organisme, en agissant également sur les pertes de ce minéral. Par « bilan calcique », on entend la différence entre les apports (+) et les pertes (-) de calcium. Lorsque le bilan calcique total est négatif, le calcium doit être mobilisé par l'os, qui s'affaiblit par la même occasion.

Différents facteurs contribuent à la perte de la masse osseuse, on les appelle des « voleurs de calcium » : les protéines, surtout les protéines animales ; le sodium, sous forme de sel de cuisine, et celui contenu dans les denrées animales transformées ; la caféine ; le tabac ; le manque d'activité physique ; l'alcool ; l'utilisation de certains médicaments (antiacides, antiépilep-

tiques, cortisones) ; le phosphore contenu dans la viande.

L'effet des protéines alimentaires sur le tissu osseux est caractérisé par une courbe en forme de « U » inversé. Tant qu'on reste en-dessous de la dose journalière recommandée, l'apport de protéines favorise la croissance de l'os. Lorsque cette dose est dépassée, plus on apporte de protéines supplémentaires, plus le calcium quitte les os. La quantité de calcium absorbée devient insuffisante. Le type d'alimentation influence donc l'apport de calcium dans l'organisme. Les protéines produisent en effet, au cours des différents processus de transformation, des déchets acides, et les protéines animales sont les plus acides, étant riches en acides aminés soufrés, qui, passant à travers le foie, produisent de l'acide sulfurique. Ces résidus acides doivent être éliminés par l'urine, et le calcium est le tampon idéal.

Le calcium doit donc être fourni par les légumes, les légumineuses et des aliments enrichis, et il n'est absolument pas démontré qu'une consommation élevée de lait et de produits laitiers prévienne l'ostéoporose.

Note A.V.F. :

Consultez notre fiche-info « calcium », disponible sur www.vegetarisme.fr/docs/indexgeneral.php

DÉMENCE ET MALADIE DE PARKINSON

La démence et la maladie de Parkinson, maladies dégénératives invalidantes toujours plus répandues dans les civilisations occidentales, semblent liées à l'alimentation. Encore une fois, l'alimentation occidentale, riche en sucres simples et en glucides raffinés (à indice glycémique élevé), en produits carnés (riches en acides gras saturés) et pauvres en végétaux non raffinés (avec teneur quasi nulle en fibres, vitamines, polyphénols et autres antioxydants, phyto-oestrogènes), peut promouvoir une situation d'insulino-résistance, une produc-

tion réduite d'acide nitrique, un excès de radicaux libres et d'homocystéine, qui peuvent favoriser l'apparition de la démence de type Alzheimer.

De récentes études cliniques concluent qu'une alimentation riche en graisses animales semble associée à une augmentation significative du risque de développer la maladie de Parkinson, alors que les graisses d'origine végétale n'augmenteraient pas ce risque.

III. L'ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE PENDANT LES DIVERSES PÉRIODES DE LA VIE

GROSSESSE ET ALLAITEMENT

La grossesse est une période d'augmentation des besoins nutritionnels, c'est pourquoi l'apport journalier recommandé (AJR) de nombreuses vitamines et minéraux est supérieur à celui indiqué précédemment. Durant cette période, les besoins en calories, protéines, vitamine D, vitamine B12, acide folique et minéraux augmentent



tout comme le calcium, le fer et le zinc, qui sont nécessaires pour aider la croissance du bébé et permettre les adaptations de l'organisme de la mère. Comme cela a déjà été dit, l'ADA

établit que les alimentations végétarienne et végétalienne bien équilibrées sont adaptées à tous les stades du cycle vital, grossesse et allaitement inclus.

Les femmes enceintes ont en général besoin de 300 calories en plus par jour, à partir du second trimestre, même si le besoin est subjectif et qu'il peut varier selon le poids corporel de départ et la prise de poids, qui doit respecter les valeurs établies. Le besoin en protéines augmente d'environ 20 %, et durant l'allaitement de 30-35 %.

L'acide folique est un élément important pour la prévention des malformations fœtales. Normalement l'alimentation végétarienne est la plus riche en acide folique, et pourrait permettre d'atteindre l'AJR de 350-400 µg même sans les suppléments, qui cependant sont conseillés. Les légumes à feuilles vert foncé, les céréales complètes et les légumineuses constituent de bonnes sources d'acide folique. L'AJR en vitamine B12, normalement de 2,0 µg, passe à 2,2 µg pendant la grossesse et à 2,6 µg durant l'allaitement. Puisque la vitamine B12 est importante pour le développement du système nerveux et la synthèse des tissus, il est important que la femme en consomme des quantités adéquates pour protéger le nouveau-né du risque de carence.

L'anémie par carence en fer est physiologique pendant la grossesse, indépendamment de

l'alimentation. Pendant une grossesse, toutes les femmes ont besoin d'aliments riches en fer, comme les légumes à feuilles vertes, les haricots et les légumes secs, et les fruits secs. En associant ces aliments aux agrumes, on peut augmenter l'absorption de ce minéral. L'AJR du fer, normalement de 18 mg chez la femme en âge de procréer, augmente

Note A.V.F. :

Consultez notre brochure spécifique sur la grossesse, disponible sur www.vegetarisme.fr/docs/indexgeneral.php



ASSOCIATION
VÉGÉTARIENNE
DE FRANCE

ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE

UNE GROSSESSE VÉGÉTALIENNE ?



Association Végétarienne de France
www.vegetarisme.fr - contact@vegetarisme.fr

jusqu'à 30 mg (seulement pendant la grossesse). Pour satisfaire cette demande, la consommation de suppléments est quasiment toujours nécessaire.

Le calcium et la vitamine D travaillent en synergie pour garantir le développement des dents et des os. L'absorption du calcium augmente durant la grossesse, compensant le besoin accru, qui est de 1 200 mg par jour même durant l'allaitement, alors que doivent être garantis une exposition adéquate à la lumière solaire

ENFANCE ET ADOLESCENCE

Les alimentations végétarienne et végétalienne, planifiées de façon appropriée, sont en mesure de satisfaire les besoins nutritionnels de la petite enfance, de l'enfance et de l'adolescence. L'ADA et l'American Academy of Pediatrics affirment qu'une alimentation végétalienne permet une croissance normale des enfants.

L'aliment idéal pour le nouveau-né durant la première année de vie est le lait maternel. Les bénéfices pour le nouveau-né incluent le développement du système immunitaire, la protection contre les infections et le risque d'allergies. Les bénéfices pour la mère incluent une réduction du risque de cancer du sein avant la

ou un supplément de 10 µg de vitamine D.

L'AJR du zinc augmente durant l'allaitement (de 7 à 12 mg) : de bonnes sources de zinc sont les fruits secs, les céréales complètes, le maïs à pop-corn et les légumineuses. Il est en outre important que la femme utilise régulièrement, du début de la grossesse au terme de l'allaitement, une source d'oméga-3, comme par exemple 1 cuillère par jour d'huile de lin.

méno-pause, et la libération d'hormones antistress. Pendant les 4-6 premiers mois, le lait maternel doit être

l'unique nourriture, et la seule alternative possible sont les laits maternisés à base de soja. Le lait de soja que l'on trouve habituellement dans le commerce ne doit pas constituer l'aliment de premier choix jusqu'à la fin de la première année. Les enfants végétaliens allaités au sein peuvent avoir besoin de suppléments en vitamine B12, si l'alimentation de



la mère est inadéquate ; les enfants plus âgés peuvent avoir besoin

Note A.V.F. :

Consultez notre fiche-info « enfants végétariens », disponible sur www.vegetarisme.fr/docs/indexgeneral.php

tion aux apports de calcium, de zinc et de fer. Le besoin en protéines est légèrement plus éle-

de suppléments en zinc et de sources fiables de fer et de vitamines D et B12. Le calendrier de l'introduction d'aliments solides est similaire à celui recommandé pour les non-végétariens. Le tofu, les légumes secs et les « viandes » végétales sont introduits comme sources de protéines vers 7-8 mois. L'alimentation végétalienne est planifiée pour être nutritionnellement adéquate et soutenir la croissance des enfants jusqu'à 1 an.

Durant l'enfance et l'adolescence, l'alimentation des enfants végétaliens satisfait aux AJR de nombreux nutriments, grâce à un apport plus élevé en fibres et plus réduit en graisses totales, en graisses saturées et en cholestérol par rapport aux enfants omnivores. Cependant, il faut faire particulièrement atten-

tion pour les enfants végétaliens, mais est facilement satisfait par une alimentation variée qui fournit une énergie adéquate. En outre, il faut souligner l'importance de l'introduction de bonnes sources d'acides gras oméga-3 et de vitamine B12. Si l'exposition à la lumière solaire n'est pas adéquate, un supplément en vitamine D doit être prévu.

Les enfants végétaliens peuvent présenter un rythme de croissance plus lent, mais de toute façon sans restriction de taille, alors que les enfants lacto-ovo-végétariens présentent une croissance comparable à celle des omnivores. Les enfants soumis à des alimentations plus restrictives, comme l'alimentation macrobiotique, peuvent par contre présenter des problèmes de malnutrition.

VIEILLESSE

Dans les pays industrialisés, l'âge moyen de la population est en augmentation, et le nombre de personnes âgées également. Nos enfants ont une plus grande espérance de vie que nous. Mais pour

quelle vie ? Le maintien d'un état de santé optimal est l'atout d'une vieillesse heureuse, en bonne santé. C'est une phase de la vie de chaque personne qui vaut la peine d'être vécue, car unique

par ses aspects agréables (sagesse et maturité, possibilité d'utiliser le temps libre, de nombreuses obligations et responsabilités ne sont plus à assumer), et désagréables (solitude, limitations physiques, dépression). La vieillesse n'est pas synonyme de maladie, mais l'équilibre de ces deux termes est déterminé par l'état de santé, et le risque de maladie augmente avec l'âge.

Les maladies les plus fréquentes sont l'arthrose, l'artériosclérose et l'hypertension avec les complications qui y sont liées (ictus cérébral avec hémiparésie, infarctus, artériopathie périphérique), diabète, ostéoporose, maladie de Parkinson et démence. D'autres maladies fréquentes, les cancers, compromettent le cours de la vie à des phases différentes, empêchant la personne de vieillir, ou faisant beaucoup souffrir la personne âgée. Ces pathologies, comme nous l'avons déjà expliqué, peuvent être prévenues grâce à une alimentation correcte. Leur incidence est en effet nettement supérieure dans les pays où l'alimentation est riche en produits carnés et pauvre en aliments simples. Dans les pays où



l'alimentation est surtout à base de végétaux, ces maladies sont beaucoup moins fréquentes, voire inconnues.

L'adoption, d'autant plus précoce, d'une alimentation végétarienne permet donc d'agir grandement sur cet aspect des choses. Elle est en mesure d'exercer des effets positifs jusqu'à un âge avancé. Durant

cette phase de la vie, une consommation élevée d'antioxydants peut également avoir des effets positifs sur le processus même de

vieillesse naturelle. Le passage à une alimentation à base de végétaux s'avère utile aussi quand des maladies chroniques comme l'artériosclérose et les cancers se sont déjà développées. L'adoption d'une alimentation végétarienne s'est révélée être une mesure de prévention secondaire, permettant de ralentir ou d'inverser le cours de ces maladies, et constitue une alternative valide à la thérapie médicale et chirurgicale. Ceci permet d'influer aussi sur l'utilisation de médicaments, souvent responsables d'effets secondaires et de maladies, dénommées à juste titre « maladies iatrogènes ».

À un âge déjà avancé, on a davantage de temps pour améliorer son style de vie. Il est important d'avoir une alimentation variée, d'utiliser des aliments crus et peu transformés, riches en fibres et en eau. Le besoin en nutriments est comparable à celui de l'adulte, à l'exception du calcium, pour lequel les besoins sont plus élevés

chez les omnivores. Il est important ensuite, comme à tout âge, de respecter aussi les autres variables positives du style de vie, comme la pratique régulière d'une activité physique, l'élimination du tabac et de l'alcool, et la consommation d'abondantes quantités de liquides.

IV. VÉGÉTARISME ET SPORT

Pour mener une activité physique d'entraînement et de compétition, il est fondamental de choisir un régime alimentaire approprié, qui satisfasse les besoins énergétique et calorique élevés et réponde aux exigences nécessaires aux fonctions vitales, aux processus de thermorégulation, de compensation des pertes (sueur, urine, etc.) et de renouvellement des tissus.

Ces dernières années, des alimentations à contenu protéique élevé ont été largement

« une alimentation végétalienne constitue le meilleur choix, car elle permet d'obtenir le bon apport protéique sans l'inconvénient d'introduire des graisses animales. »

diffusées pour augmenter les prestations sportives. Peu de données scientifiques viennent corroborer ce fait. Comme nous l'avons déjà indiqué, ces alimentations favorisent l'apparition d'artériosclérose

et de cardiopathies, et pour cette raison ne sont pas recommandées par l'American Heart Association.

Les alimentations riches en glucides, pauvres en lipides et modérées en protéines sont indiquées pour obtenir les meilleures performances sportives. Les glucides constituent en effet la principale source énergétique utilisée durant un exercice physique intense et

prolongé. En l'absence d'un apport calorique adapté fourni par les glucides com-

plexes, l'organisme est contraint d'utiliser les dépôts de graisse et les protéines tissulaires.

La durée de l'exercice physique, son intensité, le niveau d'entraînement et la quantité

initiale de glucides emmagasinés dans le muscle sous forme de glycogène, déterminent le besoin énergétique de l'organisme du sportif. Dans l'alimentation du sportif, les glucides complexes sont le « carburant » par excellence, alors que les protéines sont nécessaires pour le renouvellement et la croissance du tissu musculaire.

La présence ou non de viande dans l'alimentation semble insignifiante pour le niveau de prestations atteint par les sportifs. Les céréales complètes, les fruits et les légumes constituent des sources idéales de glucides et de protéines ; une alimentation basée sur une variété de céréales, de légumineuses et de légumes est donc facilement en mesure de fournir tous les acides aminés essentiels et le substrat énergétique exigé par l'organisme du sportif. Une consommation élevée d'antioxydants est ensuite en mesure de protéger les tissus des dommages secondaires imputables au stress oxydatif causé par un exercice physique important.

Étant donné qu'un apport important de glucides, indispensables au sportif, est plus facilement obtenu avec ce type d'alimentation, les alimentations végétarienne et végétalienne bien équilibrées sont tout à fait

compatibles avec des activités sportives - même très intenses - et sont vraiment recommandées à ceux qui pratiquent de l'endurance.

En particulier, une alimentation végétalienne constitue le meilleur choix, car elle permet d'obtenir le bon apport protéique sans l'inconvénient d'introduire des graisses animales. Cette alimentation est ensuite en mesure d'apporter des avantages à court et long terme pour la santé (réduction de la pression artérielle, de la dyslipidémie, de la graisse corporelle et d'autres facteurs de risque), garantissant au sportif de pouvoir continuer longtemps sa pratique.

ATHLÈTES

Carl Lewis : Saut en longueur et vitesse

Carl Lewis a égalé un record que l'on pensait inégalable et qui appartenait au mythique Jesse Owens : remporter quatre titres olympiques durant les mêmes Jeux olympiques. L'« ère Lewis » a duré 17 ans, de 1981 à 1997. En 1990, l'athlète décida de devenir végétalien, en suivant les conseils du docteur John McDougall : les résultats parlent d'eux-mêmes ! Son succès le plus extraordinaire est d'avoir réussi à rester aux sommets du sprint et du saut en

longueur pendant 15 ans, persévérant malgré les coups durs, rien qu'avec sa force, sans prendre aucun type de substances interdites. Premier sans l'aide de la chimie...et végétalien !

Ruth Heidrich : Triathlon (Ironman)

6 titres Ironman (3 800 m nage, 180 km cyclisme et 42 km course). Elle a remporté plus de 700 compétitions entre marathon, tri-

Note A.V.F. :

Pour d'autres exemples de sportifs végétariens, consultez le site <http://www.vegessport.org/>

athlon, pentathlon et autres. Elle est devenue végétalienne et triathlète après le diagnostic d'un cancer du sein, en 1982. Elle est présidente de la Vegetarian Society of Hawaii.

V. UNE VIE VÉGÉTARIENNE

LA TRANSITION

Certaines personnes décident d'adopter une alimentation végétarienne de façon radicale, d'autres préfèrent une approche plus progressive. La seconde approche permet d'effectuer une transition plus physiologique et donne le temps d'essayer d'autres manières de satisfaire les exigences nutritionnelles. Voici quelques conseils pour une transition progressive.

Faites une liste des aliments et des menus que vous consommez habituellement. Identifiez parmi ces aliments ceux qui sont végétariens et utilisez-les comme point de départ. Prévoyez de consommer un repas végétarien plusieurs fois par semaine en utilisant les aliments que vous préférez. Ajoutez

plusieurs repas végétariens en revisitant vos recettes préférés et apprenez à goûter le tofu et le seitan, les alternatives au lait (lait de soja, de riz, d'amandes, yaourt et crème de soja ou de riz) et à valoriser la cuisine traditionnelle à base de céréales et de légumineuses. Élargissez votre choix en cherchant de nouvelles recettes dans les livres de cuisine et en essayant de nouveaux produits dans les magasins d'alimentation.

Note A.V.F. :

Consultez nos fiches-info « que mangent les végétariens » et « conseils pour une alimentation végétarienne bien menée », disponibles sur

www.vegetarisme.fr/docs/indexgeneral.php

Beaucoup de plats végétariens peuvent être préparés sans recette ou sans passer trop de temps à la cuisine.

Faites une liste de plats végétariens que vous pouvez manger hors de la maison, au restaurant, à la cafétéria. Évaluez si vos repas comprennent une bonne variété de céréales complètes, de légumineuses et de produits à base de soja, de légumes et de fruits, tous les jours. Si ce n'est pas le cas, cherchez à équilibrer votre menu.

Soyez créatifs dans la programmation des repas, augmentez la consommation de légumineuses et de légumes que vous pouvez manger aussi bien au déjeuner qu'au dîner. Essayez souvent de nouveaux aliments, de nouvelles céréales comme le couscous, le quinoa, le boulgour, l'orge, le blé et les salades et fruits utilisés couramment dans d'autres cuisines,



comme le chou chinois et les algues (nori, kombu, hiziki, etc.). La variété des aliments est la meilleure garantie d'avoir une alimentation saine. Le fait de se concentrer sur les aspects positifs du changement d'alimentation, plutôt que sur le regret des aliments que vous décidez d'éliminer, est un aspect psychologique fondamental pour un passage serein aux nouvelles habitudes à table.

Une autre possibilité consiste à éliminer progressivement certains aliments carnés, à un rythme hebdomadaire, en veillant toujours à apporter à votre organisme des quantités appropriées de nutriments provenant d'autres sources. Par exemple, en éliminant la viande rouge la première semaine, la viande blanche la seconde, le poisson la troisième, puis les œufs et les produits laitiers... au bout de six semaines, vous serez végétalien !

Souvent, les nouveaux végétariens ou ceux qui aspirent à le devenir se demandent avec effroi



« Qu'est-ce que je peux manger ?! ». Mais en réalité beaucoup de plats traditionnels de la cuisine italienne sont déjà végétaliens, et d'autres peuvent le devenir en les modifiant. Il existe d'innombrables risottos végétariens, de nombreux condiments pour les pâtes, différentes soupes et minestrone à base de légumes et de légumineuses, des tartes salées de légumes, des légumi-

neuses cuisinées de différentes façons, et tous les plats de légumes que nous avons l'habitude de considérer comme « accompagnement » peuvent devenir d'excellents plats principaux, il suffit d'augmenter les quantités. Sans compter toutes les salades enrichies en graines et noix, en algues riches en vitamines, minéraux et protéines.

S'ORGANISER ET DÉCOUVRIR DE NOUVEAUX ALIMENTS

À l'éventuelle objection : « Mais je n'aime pas les légumes ! », nous pouvons répondre en faisant la remarque que les non-végétariens doivent aussi en manger, car ils contiennent des vitamines, des minéraux et des fibres, indispensables à notre organisme. Ce n'est pas parce qu'on est végétarien qu'on doit manger « plus de légumes » que les autres. Ce n'est pas le « légume » (c'est-à-dire salade, carottes, légumes cuits, etc.) qui doit remplacer la viande. Elle est remplacée par les légumineuses, les céréales, les noix et les noisettes, et éventuellement le soja et dérivés ou le seitan. Pour cette raison, être végétarien est vraiment très facile, même sans introduire d'« aliment nouveau » dans notre alimentation. Mais étant donné que nous abordons le sujet, pourquoi ne pas explorer aussi de

nouveaux aliments savoureux, des plats traditionnels d'autres cultures ?

Céréales : en plus du riz et des pâtes au blé dur, il existe beaucoup d'autres céréales que nous pouvons manger, chacune avec un goût différent. Essayez-les en soupes, croquettes, gratins ou en flocons et dans les gâteaux : épeautre, orge, quinoa, sarrasin, millet, avoine, seigle, orge, froment (ses dérivés, couscous et boulgour) et maïs. La germination des céréales en exalte le contenu en nutriments.

Légumineuses : elles peuvent être utilisées en soupes, à la vapeur, en purée, et sous forme de germes crus ; également sous forme de farine pour des omelettes très savoureuses (exemple des pois chiches). Le soja est aussi une légumineuse, mais on la

trouve généralement déjà transformée sous forme de lait, tofu ou de soja texturé déshydraté. Le choix parmi les légumineuses est grand : lentilles, petits pois, fèves, haricots rouges, haricots blancs d'Espagne, haricots noirs, azuki (surnommé « soja rouge »), pois chiches, pois cassés décortiqués, lentilles corail, soja vert.

Graines : les graines des différentes plantes sont riches en vitamines et en minéraux et précieuses dans l'alimentation. Les ajouter à des salades ou aux condiments des pâtes constitue un « additif » naturel savoureux !

Les plus répandues sont les graines de courge, tournesol, pavot, lin, sésame, amarante. Un mélange de graines de sésame grillées et écrasées avec du sel complet, permet d'obtenir un excellent condiment pour les salades. Il s'appelle « gomasio » et peut être acheté dans tous les magasins d'alimentation naturelle, et peut être enrichi d'algues broyées (attention, c'est très salé). D'autres graines (cresson, luzerne) peuvent se faire germer.

Noix : riches en protéines, minéraux, vitamines et en huiles végétales. Excellentes au petit déjeuner, dans le muesli ou seules, broyées dans les salades et dans les gâteaux, sur les pâtes, ou encore en pâte à tartiner. Les plus courantes sont les noix, les noisettes, les pignons, les amandes, les noix du Brésil, les noix de cajou, les arachides.

Algues : c'est un aliment riche en iode et en calcium. On le retrouve dans beaucoup de plats traditionnels dans les pays orientaux, en morceaux dans les soupes de légumineuses, pour les rendre plus digestes, ou bien en garniture dans les tartes salées, râpées ou en morceaux sur les salades et dans les pâtes.

« Lait » de soja : très riche en protéines, il existe avec différents



ASSOCIATION
VÉGÉTARIENNE
DE FRANCE

www.vegetarisme.fr – contact@vegetarisme.fr

LE KIT
DES
VÉGÉTARIENS
DÉBUTANTS



arômes (vanille, chocolat, etc.) et peut être enrichi en différentes vitamines et en calcium. Le goût varie beaucoup d'une marque à l'autre. Pour un palais non habitué, il peut sembler désagréable s'il est bu tout seul, mais accompagné de café, cacao, orge soluble, ou bien sous forme de crème ou de yaourt, il devient très appétissant. Il peut être utilisé dans la préparation des gâteaux à la place du lait et n'a aucun arrière-goût.

Protéines texturées de soja : elles se présentent sous forme de « steak » ou de « ragoût » de soja déshydraté, qu'on fait revenir dans du bouillon végétal pendant quelques minutes avant la cuisson. Elles peuvent être cuisinées sous la forme d'un traditionnel ragoût ou avec des escalopes à la poêle, et, en partant d'un aliment au goût neutre, elles ont l'avantage d'absorber l'arôme du jus de cuisson. Elles sont très riches en protéines, mais ne contiennent pas d'autres nutriments. Il est donc préférable de ne pas en abuser, et de toujours les accompagner de légumes.

Tofu : même si on le surnomme aussi « fromage de soja », il n'a rien à voir avec les produits laitiers, en termes de saveur. Il en existe de nombreuses variétés avec des saveurs très différentes. Très peu

de variétés se consomment « au naturel » avec juste de l'huile et du sel, mais toutes sont excellentes si on les utilise pour des tartes salées, des ragoûts, ou de flans, car le tofu prend le goût des autres ingrédients du plat. Le tofu est aussi un aliment riche en protéines.

Seitan : c'est un aliment à base de gluten de blé, hyperprotéique. Il est vendu sous différentes formes : coupé en tranches pour les sandwichs, aromatisé avec différentes saveurs, fumé ; en tranches à passer à la poêle ; sans forme particulière pour les ragoûts et cuissons à l'étouffée. Contrairement au tofu, même nature il est bon. Son aspect prête à confusion avec la viande quand on le trouve sous forme de saucisses, de rôti, de mortadelle, etc.

Surgelés à base de soja et de seitan : il est évident que l'alimentation ne doit pas se baser sur les surgelés, mais ils sont parfois bien pratiques ! On peut trouver dans le commerce des côtelettes, hamburgers, saucisses, etc. à base de soja et de seitan qui ont vraiment très bon goût et, même s'il s'agit de surgelés, en d'autres termes pas forcément bons pour la santé, ils le sont beaucoup plus que les surgelés à base de viande.

RECETTES

Vous trouverez des centaines de recettes sur notre site, à l'adresse www.vegetarisme.fr/Recettes/index.php

VI. COMMENT PLANIFIER UNE ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE ÉQUILBRÉE

Voici quelques principes de base simples, fournissant le critère avec lequel vous devez sélectionner les aliments et programmer les repas et constituant les recommandations pour ce type d'alimentation.

1. Consommer des quantités abondantes et variées de végétaux.

Les végétaux doivent être consommés quotidiennement, de façon variée et abondante, et incluent tous les types de céréales complètes, de légumineuses, de légumes, de fruits, de noix, de graines, d'huiles végétales, d'aliments sucrés, d'herbes et d'épices. Consommer régulièrement des aliments appartenant à tous les groupes d'aliments végétaux, en quantités suffisantes pour satisfaire le besoin calorique, cuits et crus, est une garantie d'absorption de tous les nutriments (à l'exception de la vitamine B12), fibres, antioxydants et substances phytochimiques, nécessaires à une alimentation équilibrée.

2. Privilégier les végétaux non raffinés ou peu transformés.

Ces aliments sont peu transformés et donc riches en nutriments essentiels (vitamines, minéraux) et en fibres, par opposition aux aliments raffinés et transformés qui apportent souvent beaucoup de calories et peu de nutriments. Certains aliments de transformation industrielle, qui sont « enrichis » en vitamines et minéraux (vitamine B12, calcium), peuvent faire l'objet d'une exception.

3. La consommation de lait et d'œufs est facultative.

Ceci signifie qu'une alimentation végétarienne doit limiter (ou supprimer) les sous-produits animaux, qui non seulement ne sont pas nécessaires pour obtenir l'adéquation nutritionnelle de l'alimentation, mais peuvent conduire à des situations d'« excès », en plaçant les ovo-lacto-végétariens aux mêmes niveaux de risque que les omnivores. En

substance, le problème de l'alimentation ovo-lacto-végétarienne est qu'elle peut manquer de variété (pénalisant la consommation de végétaux), comporter un apport excessif de graisses et protéines animales et s'avérer nutritionnellement NON adéquate. Par contre, l'adéquation nutritionnelle d'une alimentation végétalienne se réalise seulement avec l'intégration de la vitamine B12 et l'absorption régulière, par les aliments, de calcium et d'acide alpha-linolénique.

4. La consommation d'une grande variété de graisses végétales n'est pas dangereuse.

Les sous-produits animaux sont riches en acides gras saturés et en cholestérol, alors que les graisses végétales provenant des noix, des graines oléagineuses, des avocats, des olives, du soja et des huiles végétales sont riches en acides gras polyinsaturés et mono-insaturés, pauvres en acides gras saturés et exemptes de cholestérol. A partir de tout ce qui a été dit jusqu'à maintenant, il est évident que la consommation de ces graisses, qui peuvent consti-

tuer jusqu'à 30 % des calories totales, doit être privilégiée, sauf dans le cas d'indications médicales particulières.

5. Consommer de grandes quantités d'eau et d'autres liquides.

La consommation d'eau, de jus de fruits et de légumes, de tisanes et de thé plusieurs fois par jour permet l'absorption de vitamines, antioxydants et substances phytochimiques. Le thé vert, qui est présent dans l'alimentation des populations asiatiques depuis plus de 5 000 ans, est une source riche d'antioxydants, en particulier les flavonoïdes.

6. Il faut également veiller aux autres facteurs responsables d'un style de vie sain.

Comme nous l'avons déjà dit, l'alimentation constitue l'un des facteurs qui déterminent un style de vie. Il faut également porter attention à la pratique d'une activité physique, la fréquente exposition à la lumière solaire, un repos adéquat, l'absence d'habitudes nocives comme le tabac et l'alcool, et la limitation des expositions prolongées au stress, quelle que soit sa nature.



