



Conseils pour une alimentation végétarienne(*) bénéfique

APSARes

Association de Professionnels de Santé
Pour une Alimentation Responsable

(*) Par « alimentation végétarienne », nous entendons toutes les variantes allant de l'ovo-lacto-végétarisme au végétalisme, sauf précision contraire.

L'APSARES est une association libre de professionnels de santé indépendants (médecins, diététiciens, etc.) dont l'objectif est de contribuer à l'amélioration de la santé publique par la promotion d'une alimentation responsable. Pour en savoir plus : <http://www.alimentation-responsable.com>

➤ Assurer une bonne alimentation végétarienne n'est pas compliqué. Comme un végétarisme bien équilibré est reconnu bénéfique pour la santé, il serait vraiment dommage de ne pas en tirer tous les avantages en n'appliquant pas quelques bonnes règles. La santé est

trop précieuse pour être laissée à l'intuition. Ces conseils vous sont donnés pour que vous retiriez le maximum de bénéfices de votre alimentation végétarienne.

Généralités :

Variété et qualité sont les deux mots-clés de l'équilibre alimentaire, et ce pour tout type d'alimentation. Concrètement, pour une alimentation végétarienne bien menée, cela signifie :

- Combiner les diverses catégories d'aliments (céréales, légumes, fruits, aliments protéiques, matières grasses en quantités raisonnables) au cours d'une même journée, et varier les aliments choisis pour chaque catégorie. La diversité des végétaux savoureux disponibles à l'achat est infinie. Il faut en profiter !
- Privilégier les aliments de bonne qualité nutritionnelle. Pour ce faire, choisir des fruits et légumes frais, de saison, produits

localement de préférence. D'une manière générale, les aliments issus de l'agriculture biologique ont également une meilleure valeur nutritionnelle.

- Éviter les « calories vides », c'est-à-dire tous les aliments transformés qui apportent beaucoup de calories pour très peu, voire pas du tout, de micronutriments indispensables (vitamines, minéraux, antioxydants...). C'est le cas du sucre raffiné (présent dans de nombreuses boissons, desserts lactés, biscuits industriels), des plats préparés très gras, et d'une manière générale de tous les produits dits « raffinés », c'est-à-dire appauvris (sucre blanc ou roux, farines « blanches ») et/ou transformés pour le pire (huiles hydrogénées, acides gras trans).

Varié les sources de protéines :

Tout d'abord bien garder à l'esprit que dans nos sociétés occidentales, les protéines sont consommées en excès, ce qui n'est pas sans poser de sérieux problèmes de santé publique. En réalité, de faibles quantités de protéines (de 10 à 12 % de l'apport énergétique total) sont amplement suffisantes aussi bien pour les adultes que pour les enfants (sauf rares cas pathologiques particuliers). Manger moins de protéines que la « moyenne » n'est donc pas synonyme de carence, mais d'équilibre !

Si vous êtes végétalien, pour assurer vos besoins quantitatifs ET qualitatifs en protéines, il convient simplement d'avoir quotidiennement des apports en céréales (2 à 5 portions par jour en fonction de la dépense énergétique), des légumes secs ou du soja (1 à 2 portions par jour suffisent), complétés à l'envi par de petites quantités de fruits oléagineux et/ou graines oléagineuses (tous types de noix, noisettes, amandes, arachides, graines de sésame, de courge, de tournesol, etc.), ainsi que de « super-aliments » comme les algues, les germes ou encore la levure de bière.

Si vous êtes végétarien, les laitages (non sucrés) ou les œufs peuvent remplacer les légumes secs ou le soja, mais il est vivement conseillé d'*alterner* entre toutes ces options, et de ne se « gaver » de laitages en aucun cas. Cela n'est ni nécessaire, ni bénéfique à votre santé.

Concernant les apports en acides gras :

Il est important de varier les huiles et de consommer chaque jour 1 à 2 cuillères à soupe d'huile de colza ou soja ou noix pour couvrir le besoin en acides gras de type oméga-3 (acides gras essentiels).

Ces huiles doivent être consommées crues (non adéquates pour la cuisson ou la friture). Pour optimiser les bénéfices du végétarisme, ou encore en période de grossesse, il est recommandé de s'assurer des apports en acides gras oméga-3 à longues chaînes (DHA et EPA) par la prise de compléments alimentaires à base de micro-algues.

Si des laitages et des œufs sont consommés, veiller à limiter tout particulièrement les quantités de : lait entier, fromages gras, œufs, beurre, crème fraîche, car ils sont riches en acides gras saturés et en cholestérol.

Si les apports en lipides des corps gras (huiles, margarines) ne doivent pas être excessifs, il est important de ne pas les réduire à moins de 30 g par jour (soit l'équivalent de 3 cuillères à soupe d'huile), afin de couvrir les besoins en différents acides gras mais également en vitamine E. Ceci est important à noter pour les personnes suivant un régime amaigrissant notamment.

Concernant l'apport en calcium :

Tout comme pour les protéines, les besoins en calcium ont tendance à être surestimés. Dans les pays occidentaux, ils sont régulièrement revus à la hausse au nom de la lutte contre l'ostéoporose, mais les résultats de cette politique sont tout sauf efficaces et ne semblent bénéficier à personne, si ce n'est à l'industrie laitière...

Les produits laitiers sont pour la plupart très riches en calcium. Cependant, ils sont aussi très acidifiants, et donc responsables d'une importante décalcification osseuse... cherchez l'erreur ! Encore une fois, il est donc préférable de consommer ces produits en quantités modérées, et sûrement pas 3

ou 4 portions par jour comme le scandent les recommandations officielles !

On trouve des quantités appréciables de calcium dans les légumes secs, les fruits oléagineux, les légumes à feuilles vertes, certains produits à base de soja, ou encore dans certaines eaux minérales. Les besoins en calcium devraient donc être assurés sans problème dans le cadre d'une alimentation végétarienne équilibrée.

En outre, pour les personnes végétariennes dont les besoins calciques sont accrus (femmes allaitantes, enfants, adolescents notamment), la consommation quotidienne de lait de soja enrichi en calcium est recommandée.

Concernant l'apport en fer :

Les besoins quantitatifs en fer sont généralement couverts par une alimentation végétarienne équilibrée, dont les apports en fer sont comparables à ceux du régime omnivore. Pour permettre une bonne assimilation de ce fer, quelques précautions sont souhaitables :

- Au cours d'un même repas, consommer une source de vitamine C (fruit frais, crudité) et une source de fer (légumes secs, fruits oléagineux, fruits séchés, pain complet). La vitamine C aide en effet à l'assimilation du fer d'origine végétale, moins bien assimilé en moyenne que le fer d'origine animale.

- Limiter la consommation de thé : les tannins du thé inhibent l'assimilation du fer.

- En trempant les légumineuses avant la cuisson, et en consommant du pain au levain naturel et des graines germées, vous pouvez encore améliorer

l'absorption du fer (ainsi que l'absorption du zinc et du calcium).

Concernant l'apport en vitamine B12 :

D'après la recherche, il n'existe aucune source fiable de vitamine B12 d'origine végétale. Certains aliments comme la spiruline semblent contenir des « analogues » de la vitamine B12, ces composés n'ayant pas les propriétés de la vitamine. En cas de régime strictement végétarien, une supplémentation en vitamine B12 est donc une précaution indispensable, et elle est conseillée pour les végétariens.

Ces derniers peuvent, afin de déterminer si la supplémentation est nécessaire dans leur cas, se faire prescrire par un médecin un dosage de leur taux d'acide méthylmalonique urinaire, paramètre le plus fiable pour détecter une carence en vitamine B12 (attention, le dosage de la vitamine B12 sérique n'est en revanche pas un bon indicateur, mais tous les médecins ne le savent pas).

Concernant l'apport en vitamine D :

Les sources végétales de vitamine D sont très restreintes. Cependant cette vitamine a la particularité d'être synthétisée par la peau à partir du rayonnement solaire. Dans un pays comme la France, le temps d'exposition et l'intensité de l'insolation sont insuffisants dans la plupart des cas, et de ce fait, la carence en vitamine D très courante (aussi bien chez les végétariens que chez les omnivores).

Une supplémentation préventive est donc fortement recommandée. À défaut, vous pouvez demander à un médecin d'effectuer un dosage sanguin de cette vitamine afin de dépister une éventuelle carence.

Conclusion :

La clé d'une bonne alimentation végétarienne est la variété et la qualité

des aliments choisis. Les quantités doivent être adaptées aux besoins de chacun.

* * *

COMPLÉMENTS - QUELQUES BONNES SOURCES (non exhaustives) DE MINÉRAUX :

<i>Calcium</i>	<i>Phosphore</i>	<i>Potassium</i>
Amandes, noisettes, cresson, persil, pois chiches, fèves, haricots blancs, cacao ; eaux Vittel, Hépar, Contrexéville.	Cacao, amandes, noisettes, noix, légumes secs, pain complet, riz, fruits séchés, pain blanc, légumes frais.	Levure de bière, cacao, légumes secs, fruits séchés, fruits oléagineux, champignons, épinards, pommes de terre, bettes, bananes, autres fruits frais, autres légumes frais, céréales.
<i>Magnésium</i>	<i>Fer</i>	<i>Iode</i>
Cacao, germe de blé, noix de cajou, amandes, haricots secs, fèves, noix, noisettes, flocons d'avoine, maïs, pain complet, lentilles, épinards.	Cacao, lentilles, haricots secs, pois secs, fruits oléagineux, fruits secs, épinards, pain complet. Consommer des aliments riches en vitamine C au même moment que la source de fer aide à l'absorption de celui-ci.	Algues, soja en grains, ail, haricots verts, oignons, navets, sel iodé. Les besoins en iode peuvent être couverts par ½ cuillère à café de sel iodé par jour.
<i>Cuivre</i>	<i>Zinc</i>	<i>Autres minéraux (cuivre, cobalt, manganèse...)</i>
Cacao, germe de blé, amandes, noix, noisettes, légumes secs, flocons d'avoine, champignons, cresson, pain complet, fruits séchés, olives.	Pain complet, légumes secs, pain blanc, fruits oléagineux, ail, oignons, fruits séchés, épinards, salade, pommes de terre. La consommation de graines germées aide à l'absorption du zinc.	Levure de bière, légumes à feuilles vertes, céréales complètes et légumes secs, fruits oléagineux, abricots secs, algues.

Cette fiche n'a qu'une valeur informative générale et ne saurait se substituer aux conseils d'un(e) diététicien(ne) pour la formulation de régimes spécifiques.