



# **NUTRITION VÉGÉTALE**

**Une alimentation saine  
sans produits d'origine animale**



# INTRODUCTION

## EN TOILE DE FOND

**D**e plus en plus de gens choisissent de réduire leur consommation de produits d'origine animale. Tandis que certains évitent les graisses animales afin de diminuer leur risque cardio-vasculaire, d'autres rejettent la cruauté des élevages industriels, d'autres encore deviennent végétaliens pour des raisons écologiques, parce que la production de végétaux requiert moins de terres et d'eau.

Quelles que soient les raisons qui peuvent conduire à végétaliser son alimentation, il est important d'en comprendre les principes fondamentaux afin d'améliorer sa santé. Les bons choix peuvent réduire les risques de maladies cardio-vasculaires, de cancers et de dépression, sans avoir à s'infliger un régime punitif, ni aucun exotisme ou supplément coûteux. Les clefs de la réussite sont sommairement décrites ci-dessous, sous la forme de recommandations générales, avant d'être détaillées dans les sections suivantes.

## RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

*L'exercice physique est capital pour la santé.* Il permet plus particulièrement de construire et d'entretenir une musculature forte et une ossature solide, tout en évitant la formation de bourrelets disgracieux. Essayez de pratiquer



au moins une heure d'activité physique par jour (idéalement plusieurs sortes d'exercices différents).

*Choisissez des aliments qui vous aident à maintenir votre poids de forme.*

Riches en fibres, les aliments à faible densité calorique, tels que les fruits et légumes, les céréales et les légumineuses cuites à l'eau ou germées, aident à éviter la prise de poids indésirable. Les aliments plus riches, comme les huiles, les noix, les avocats et les fruits secs, peuvent aider à éviter une perte de poids non souhaitée.

*Mangez beaucoup de fruits et légumes aux couleurs vives, y compris des légumes verts à feuilles.*

*Mangez des aliments complets très variés.*

Limitez la consommation d'aliments

transformés, en particulier ceux

qui contiennent de grandes quantités de sel, de sucre ou de farine blanche. Évitez les aliments contenant des graisses hydrogénées. Limitez aussi les aliments frits.



**Absorbez au moins trois microgrammes par jour de vitamine B12 à partir d'aliments enrichis ou de suppléments.**

**Choisissez vos aliments gras parmi ceux qui contiennent principalement des graisses mono-insaturées**, comme l'huile d'olive, l'huile de colza, les avocats, les noix de cajou, les noixettes, les noix de macadamia et les amandes.

**Introduisez une source fiable d'oméga-3**, telle qu'une cuillère à soupe pleine de graines de lin moulues ou deux cuillères à soupe d'huile de colza par jour.

**Assurez-vous d'un apport suffisant en iode**, par exemple en ajoutant à l'alimentation de petites quantités de varech (10 à 30 grammes par an ou deux comprimés de varech standard par semaine).

**Exposez-vous au soleil** sans écran solaire au moins 15 minutes lorsque le soleil est haut dans le ciel. Si cela n'est pas possible pendant plusieurs mois, prenez 10 à 20 microgrammes de vitamine D2 par jour.

**Absorbez au moins 500 mg de calcium par jour à partir d'aliments riches en calcium tels que les choux, d'aliments enrichis ou de suppléments.**

**Limitez votre consommation de sel** en utilisant une alternative à faible teneur en sodium, à table comme en cuisine.

Faites germer vos graines et fabriquez votre pain afin d'accroître la biodisponibilité des minéraux contenus dans les céréales complètes, les haricots et les lentilles.



**Mangez des aliments riches en vitamine C**, comme les choux-fleurs, les poivrons, les légumes verts à feuilles, les oranges ou les kiwis, associés aux céréales, légumineuses et autres graines pour améliorer l'absorption des minéraux.



Toute personne ayant une alimentation particulièrement crue devrait consommer une grande quantité de légumes et de graines germées afin d'améliorer son apport protéique et minéral, ainsi qu'une quantité suffisante d'aliments riches en matières grasses pour maintenir un poids de forme.

Choisissez des recettes des quatre coins du monde pour rendre vos repas tout aussi agréables que sains.

Suivre ces recommandations garantit une alimentation végétale saine.

Si vous choisissez de prendre une multivitamine quotidienne pour garantir vos apports nutritionnels, assurez-vous qu'elle contient :

- 5 à 10 microgrammes de vitamine B12 ;
- 10 à 20 microgrammes de vitamine D2 (l'équivalent de 400 à 800 UI) ;
- 100 à 150 microgrammes d'iode ;
- 50 à 100 microgrammes de sélénium.

La moitié de ces apports suffit aux enfants de moins de douze ans.

La suite de cette brochure explique les raisons de ces recommandations, avec des moyens simples et peu onéreux qui vous permettront d'améliorer votre santé, et apporte des réponses aux questions les plus courantes sur l'alimentation végétarienne et végane (végétalienne).

# MAINTENIR SON POIDS DE FORME

Le poids de forme varie selon la taille et la constitution des individus. L'Indice de Masse Corporelle (poids en kilogrammes divisé par le carré de la taille en mètres) permet de formuler des recommandations d'ordre général.

Lorsqu'il est supérieur à 25, on considère que l'IMC traduit un surpoids. Au-delà d'une valeur de 30, il indique un état d'obésité. Or l'obésité, à partir de la cinquantaine, réduit l'espérance de vie de près d'une décennie – une conséquence comparable au fait de fumer vingt cigarettes par jour.

Le tableau ci-dessous illustre la façon dont l'IMC varie en fonction de la taille et du poids. L'Organisation Mondiale de la Santé recommande aux adultes d'avoir un IMC compris entre 18,5 et 25. En dessous de 18,5, on considère que l'IMC traduit une insuffisance pondérale.

Dans les pays développés, la nourriture est facilement accessible, d'autant qu'elle est souvent

transformée de manière à être aussi attrayante que possible et prête à l'emploi. Les sodas en sont l'exemple type : ils se consomment aussi facilement que l'eau, mais stimulent les papilles et sont surtout bourrés de calories. Les aliments tels que les bonbons, les beignets, les chips et les sodas nous surchargent de calories rapidement, sans aucun effort, et sans remplir nos estomacs ni donner le temps aux signaux de la faim de disparaître.

Il n'est pas surprenant que nous soyons de plus en plus nombreux à prendre du poids, surpoids dont nous n'avons ni besoin ni envie. Nous pouvons inverser cette tendance en modifiant nos comportements et notre alimentation, afin que nos niveaux naturels de faim correspondent à nos besoins.

Il n'est pas plus surprenant que, dans les pays développés, les végétaliens soient plus minces que ceux qui mangent de la viande (IMC moyen inférieur de 2 unités, soit environ 6 kg) – un

		Taille en mètres									Maireur Poids idéal
		1.5	1.55	1.6	1.65	1.7	1.75	1.8	1.85	1.9	
Poids en kilogrammes	40	17.7	16.6	15.6	14.6	13.8	13.0	12.3	11.6	11.0	
	50	22.2	20.8	19.5	18.3	17.3	16.3	15.4	14.6	13.8	
	55	24.4	22.8	21.4	20.2	19.0	17.9	16.9	16.0	15.2	
	60	26.6	24.9	23.4	22.0	20.7	19.5	18.5	17.5	16.6	
	65	28.8	27.0	25.3	23.8	22.4	21.2	20.0	18.9	18.0	
	70	31.1	29.1	27.3	25.7	24.2	22.8	21.6	20.4	19.3	
	75	33.3	31.2	29.2	27.5	25.9	24.4	23.1	21.9	20.7	
	80	35.5	33.2	31.2	29.3	27.6	26.1	24.6	23.3	22.1	
	90	40.0	37.4	35.1	33.0	31.1	29.3	27.7	26.2	24.9	
	100	44.4	41.6	39.0	36.7	34.6	32.6	30.8	29.2	27.7	
		<b>Obésité</b>					<b>Surpoids</b>				

atout décisif dans la bataille contre les bourrelets disgracieux. Cet avantage réduit aussi les risques de diabète et d'hypertension artérielle de façon remarquable.

Des individus s'alimentant de la même manière peuvent avoir des IMC très différents. Le régime alimentaire doit donc être adapté aux besoins individuels.



L'activité physique est essentielle pour maintenir un poids de forme. La meilleure façon d'y arriver consiste à intégrer l'effort physique aux déplacements dont nous avons besoin ou aux activités dont nous avons envie, plutôt qu'à s'infliger des exercices par principe. Efforcez-vous de pratiquer des activités physiques qui vous plaisent (idéalement variées) au moins une heure par jour. N'oubliez pas que la variété est le piment de la vie : marche, course, natation, musculation et cyclisme sont tous d'excellentes options.

## **PERDRE DU POIDS**

Si votre indice de masse corporelle est supérieur à 25 et que vous n'êtes pas spécialement charpenté, diminuez la densité calorique de votre alimentation en mangeant plus de fruits et de légumes à haute teneur en eau et en fibres. Réduisez l'accessibilité des aliments hautement caloriques en limitant les quantités dont vous

disposez. Oranges, pommes et autres fruits constituent d'excellents en-cas.

De nombreux aliments sont conçus pour exacerber votre appétit : alors même que vous venez d'en consommer, vous éprouvez la sensation d'en vouloir davantage. Plutôt que d'espérer y résister chez vous par votre seule volonté, la meilleure façon de limiter leur consommation est de ne pas les choisir au moment des courses.

Pour éviter la prise de poids indésirable, la clef d'un régime alimentaire équilibré consiste à choisir des aliments faiblement caloriques et riches en fibres – ces caractéristiques théoriques correspondent à celles des végétaux sauvages, qui constituaient l'essentiel de notre alimentation naturelle.

## **PRENDRE DU POIDS**

Certaines personnes ont naturellement tendance à avoir un poids insuffisant. Or l'insuffisance pondérale est malsaine elle aussi. Les individus présentant une insuffisance pondérale devraient consommer des aliments plus caloriques, s'assurer que ces aliments soient systématiquement faciles d'accès en prévision du moment où ils éprouvent une sensation de faim et ménager suffisamment de temps pour leurs repas. Les noix, les bananes et les fruits secs sont d'excellents en-cas. L'activité physique ne doit toutefois pas être négligée car, en plus de renforcer les muscles et les os, elle a de nombreux autres avantages pour la santé.

## **RÉSUMÉ**

Soyez dynamique, faites des aliments végétaux complets le cœur de votre alimentation et ajustez la densité calorique de votre régime en fonction de votre constitution.

# L'ARC-EN-CIEL BIENFAISANT



**T**out le monde devrait manger une grande variété de fruits et légumes aux couleurs vives. Ce sont d'excellentes sources de folate, de vitamine C, de caroténoïdes et de nombreuses autres substances protectrices qui contribuent à une bonne santé. De nombreuses études montrent une réduction des taux de mortalité lorsque la consommation de fruits et légumes augmente. Fruits et légumes sont également associés à la réduction des risques de développer une maladie cardio-vasculaire, un cancer, une démence ou une cécité, et constituent un régime attrayant et stimulant.

Pourtant, la plupart des gens ne mangent pas assez de ces aliments, pas en quantités suffisantes pour que leurs chances de conserver une bonne santé pendant leur vieillesse soient maximales, c'est-à-dire au moins une petite livre quotidienne d'un assortiment varié (450 grammes). Les légumes verts à feuilles, les brocolis, les poivrons, les tomates, les oranges, les carottes, les patates douces, les betteraves, les cerises, les prunes et les baies font partie des nombreux aliments répandus et bénéfiques. Ce type d'aliments, parce qu'ils constituaient l'essentiel de notre alimentation naturelle, devrait revenir au cœur de nos régimes modernes.

Les fruits et légumes les moins colorés, tels que les pommes de terre et les bananes, même s'ils offrent une source utile de potassium (et d'autres nutriments), ne sont malheureusement pas associés aux effets positifs de leurs cousins vivement colorés. Par conséquent, ils ne rentrent

pas en compte dans la livre quotidienne recommandée : les frites ou les pommes de terre bouillies ne sont pas substituables aux oranges ni aux légumes verts.

Les pilules vitaminées ou d'extraits de nutriments ne sont qu'une pâle copie du cocktail naturel de nutriments fournis par les fruits et légumes aux couleurs vives.

Les légumes verts à feuilles et le brocoli sont dotés de caractéristiques spéciales, plus particulièrement liées à leur teneur élevée en vitamine K, qui pourrait améliorer la santé des os.

Délicieuses et bon marché, les carottes sont une excellente source de vitamine A sous forme de bêta-carotène. L'absorption de cette vitamine est améliorée lorsque les carottes sont cuites ou centrifugées crues. La vitamine A présente dans les produits d'origine animale et les compléments subséquents est préformée en rétinol qui, dans cet état, serait susceptible d'augmenter le risque d'ostéoporose.

Faites des fruits et légumes aux couleurs vives la majeure partie de votre alimentation. Mangez au moins deux livres de légumes verts à feuilles (ou de brocolis) et une livre de carottes par semaine. Colorez vos repas de façon attrayante et profitez de leurs bienfaits sur votre santé.

# MISE EN PRATIQUE

## PETITS DÉJEUNERS

**L**es petits déjeuners conventionnels sont organisés autour des céréales ou des fruits. Pour améliorer votre santé, choisissez des céréales complètes non raffinées accompagnées d'aliments riches en vitamine C, comme les oranges ou les poivrons, qui potentialisent l'absorption des minéraux.

### Suggestions

\*\*\*

Une tasse d'avoine et une cuillère à soupe bien remplie de graines de lin moulues, cuites à l'eau et servies avec du lait de soja enrichi, et une orange coupée en petits morceaux.

\*\*\*

Un smoothie composé de deux bananes, une pomme, une poire, une orange, une tasse de myrtilles et une cuillère à soupe bien remplie de graines de lin moulues.

\*\*\*

Une tranche de pain intégral grillée avec du tofu brouillé, des champignons frits et du poivron rouge haché.

\*\*\*

Du muesli (avoine et autres flocons, noisettes, graines de lin moulues, raisins secs, pomme découpée en petits morceaux, orange et banane) avec du yaourt de soja.

\*\*\*

Un assortiment de fruits frais.



Si vous utilisez du lait ou du yaourt de soja, recherchez les produits enrichis en vitamine B12 et en calcium, car c'est un moyen pratique d'augmenter vos apports journaliers. La teneur en calcium du tofu est

généralement élevée, mais il vaut mieux lire les étiquettes parce qu'elle peut varier.

Nombre de petits déjeuners vous offrent l'occasion d'ajouter un peu de graines de lin moulues afin d'augmenter vos apports en oméga-3 et en fibres solubles. La graine de lin doit être moulue car sa coque résiste à la digestion.

Les céréales complètes contiennent davantage de protéines que les fruits, alors que les fruits sont plus riches en potassium et en vitamine C. Certaines personnes préfèrent ne manger que des fruits au petit déjeuner. Ce peut être un moyen très efficace d'accroître sa consommation de fruits. Ceux qui adoptent cette stratégie devraient veiller à consommer des aliments riches en protéines plus tard dans la journée.

Même les céréales entières, lorsqu'elles ont été transformées, peuvent présenter une haute teneur en sel. Il est préférable d'acheter des produits moins salés ou de fabriquer votre propre mélange.

# MISE EN PRATIQUE

## EN-CAS

**D**es en-cas bien choisis permettent d'augmenter la diversité des végétaux de votre alimentation.

Tous les fruits constituent de bonnes sources en potassium. Les fruits colorés sont généralement riches en antioxydants. De nombreuses noix et graines présentent d'excellentes sources de bonnes graisses.



### Suggestions

\*\*\*

*Fruits frais* : pommes, abricots, avocats, bananes, mûres, cassis, myrtilles, clémentines, plaquebières, canneberges, figues, raisins, kiwis, mandarines, mangues, oranges, poires, framboises, kakis, fraises, tomates.

\*\*\*

*Fruits secs* : abricots, baies, raisins de Corinthe, dattes, figues, raisins secs, raisins de Smyrne.

\*\*\*

*Noix et graines* : amandes, noix de cajou, noisettes, noix de macadamia, cacahouètes, graines de courge, noix.





## DÉJEUNERS

Le pain constitue généralement la principale source d'énergie des déjeuners occidentaux traditionnels. En termes de nutriments, le pain complet est bien supérieur au pain blanc.

La plupart des pains commerciaux contiennent environ 500 mg de sodium pour 100 grammes de produit fini (2 mg par kcal), ce qui en fait un aliment à teneur élevée en sodium. Les produits moins salés sont préférables, en particulier pour les gens qui présentent une surcharge pondérale ou des antécédents familiaux d'hypertension artérielle et d'accidents vasculaires cérébraux.

Les machines à pain rendent la panification très facile en plus de vous permettre de contrôler la qualité du pain du début à la fin.

Le pain devient une bonne source d'oméga-3 si l'on remplace 10 % de la farine par des graines de lin moulues. La durée de conservation et la digestibilité du pain seront améliorées par l'ajout d'une ou deux cuillères à soupe de vinaigre de cidre ou de vin. Un sel pauvre en sodium peut réduire la teneur en sodium de deux tiers.

## Suggestions

\*\*\*

*Sandwiches* : les beurres de noix, les pâtés de lentilles ou de haricots, le houmous et le guacamole constituent des alternatives savoureuses et nutritives à la margarine. Les restes de repas, qu'il s'agisse de ragoûts de légumes ou de sauces, sont autant de garnitures alternatives et commodes.

\*\*\*

Assaisonnées d'une vinaigrette, les *salades* qui contiennent de l'avocat, des haricots, des noix, du riz ou des pommes de terre peuvent tenir lieu de repas consistant.

\*\*\*

*Les soupes de légumes* : carottes à la coriandre, poireaux et pommes de terre, lentilles aux oignons et minestrone peuvent constituer un déjeuner satisfaisant et nutritif, en particulier lorsqu'elles sont servies avec du pain complet.

\*\*\*

Les salades et soupes nourrissantes fournissent une bonne alternative aux sandwichs traditionnels.

Essayez d'utiliser de l'huile d'olive ou de colza comme alternatives à la margarine.



# MISE EN PRATIQUE

## REPAS PRINCIPAUX

La tradition veut que le repas le plus copieux de la journée soit le dîner. Au début, la préparation d'un plat principal entièrement végétal peut vous paraître inhabituelle et vous laisser perplexe, parce que les plats conventionnels sont souvent organisés autour des produits animaux.



On peut facilement se procurer des substituts de viande et de fromage, tels que le soja haché, les burgers végétaux, les bâtonnets sans poisson et le jambon végétal. Ces produits peuvent être utiles pour vous aider à faire la transition, mais essayez tout de même de composer vos repas principaux à partir de céréales complètes et de légumes frais.

### Suggestions

\*\*\*

*Entrées* : soupe, melon, avocat à la vinaigrette, houmous et autres entrées méditerranéennes.

\*\*\*

*Plats principaux* : pâtes, currys et dhals, chili sin carne (au soja haché), hachis Parmentier aux lentilles... La liste est sans fin.

\*\*\*

*Desserts* : fruits frais, tarte aux pommes maison, cheese-cake au tofu ou tout simplement glaces sans lait ou sorbets disponibles dans le commerce. Rappelons qu'il vaut mieux réserver les produits industriels à des occasions spéciales, tandis que les aliments complets et fraîchement préparés doivent être consommés au quotidien.



# PARTENAIRES SANTÉ :

## VITAMINE B12 ET FOLATE

La plupart des gens auront entendu dire que le folate (acide folique) réduit le risque de malformations congénitales, mais le folate est aussi au cœur des tentatives visant à réduire les taux sanguins d'une substance connue sous le nom d'homocystéine. Un taux élevé d'homocystéine est associé à un risque accru de malformations congénitales, de dépression, de démence et de mort.

Un bon apport d'acide folique est garanti par la consommation d'une grande variété de végétaux, et plus particulièrement de légumes verts, d'oranges et de légumineuses (haricots, pois et lentilles). L'apport moyen de cette vitamine est plus élevé chez les végétariens et les véganes (végétaliens) que chez les consommateurs de viande.

En plus du folate, de bons apports de vitamine B12 sont également requis pour parvenir aux faibles taux d'homocystéine souhaitables. Pour les consommateurs de viande, le taux de folate est le maillon faible de ce processus, tandis que la vitamine B12 est généralement le facteur limitant des végétariens et des véganes (végétaliens).

La vitamine B12 de tous les animaux terrestres provient de bactéries. La plupart des mammifères l'obtiennent directement, par la contamination bactérienne de leur nourriture ou, dans le cas des animaux ruminants comme les vaches, par la présence de bactéries dans leurs estomacs multiples. D'autres mammifères obtiennent des apports de B12 indirects, par la consommation d'insectes, qu'elle soit

intentionnelle ou non (en accompagnement naturel d'une nourriture végétale), ou par la consommation d'autres animaux.

Dans notre monde moderne, surpeuplé et aseptisé, les rares contaminations bactériennes et de corps d'insectes auxquelles notre alimentation pourrait être exposée sont incapables de nous fournir de la vitamine B12 et sont insuffisantes pour contenir l'élévation du taux d'homocystéine. De plus, les personnes âgées perdent souvent la capacité à absorber la vitamine B12 de la viande. Heureusement, des procédés de fermentation permettent d'obtenir de la vitamine B12 facilement et de la répartir dans des aliments enrichis ou des compléments.

La quantité de B12 dont nous avons besoin dépend de la fréquence à laquelle nous en consommons. Le corps humain absorbe efficacement de petites quantités telles que celles que nous obtiendrions par contamination naturelle, mais pas de grosses quantités à la fois.


Nous pouvons assurer un bon apport de vitamine B12 en absorbant :

- soit 3 microgrammes au cours d'une journée, à partir d'aliments enrichis ;
- soit 10 microgrammes une fois par jour, à partir d'un complément ;
- soit 2000 microgrammes une fois par semaine, à partir d'un complément.

Les compléments doivent être bien mâchés pour être correctement absorbés.



# SANTÉ ET MATIÈRES GRASSES



**B**eaucoup de gens considèrent encore que tous les aliments riches en matières grasses font grossir et sont malsains. C'est une grave erreur dans la mesure où les propriétés des matières grasses sont aussi variées que leur nombre.

La prise de poids est favorisée par les aliments et les boissons caloriques prêts à consommer. Certains aliments riches en matières grasses, comme les beignets et les frites, appartiennent à cette catégorie, tout comme les aliments contenant de grandes quantités de sucres raffinés, tels que la plupart des sodas.

D'autres aliments riches en graisses comme les noix ou la vinaigrette peuvent utilement contribuer à un régime alimentaire sain, sans provoquer aucun comportement de surconsommation. Les sucres naturellement présents dans les fruits entiers ne posent pas plus de problème.

Les lipides contribuent au processus d'absorption de nutriments importants. Les acides gras poly-insaturés (oméga-3 et oméga-6) sont essentiels pour la santé. L'absorption d'oméga-3 est souvent inopportunistement faible dans les régimes alimentaires modernes, alors que la consommation d'oméga-6 est généralement élevée.

On dit souvent que le poisson serait une bonne source d'oméga-3, mais cela pose problème car, en plus des questions éthiques et environnementales, reste la contamination par les produits chimiques toxiques comme le mercure. Par conséquent, il convient de

privilégier les sources végétales, qui présentent d'ailleurs des propriétés équivalentes.

Les acides gras poly-insaturés et mono-insaturés favorisent des taux de cholestérols sanguins équilibrés, alors que les graisses saturées, hydrogénées et trans les dégradent. Les produits d'origine animale sont la principale source de graisses saturées dans l'alimentation occidentale.

## RECOMMANDATIONS

Diminuez votre consommation de produits malsains qui font grossir, comme les beignets, les biscuits, les frites, les chips et les autres aliments frits. Évitez les margarines contenant des matières grasses hydrogénées. Limitez l'utilisation des graisses saturées. La principale source de graisses saturées dans l'alimentation occidentale est la graisse animale, mais l'huile de palme et l'huile de coco sont également riches en graisses saturées.

Consommez de bonnes graisses telles que celles des noix, mais de façon modérée (30 grammes par jour). Choisir des aliments à forte teneur en acides gras mono-insaturés vous permet d'éviter l'excès d'oméga-6. Pour la cuisine, utilisez des huiles riches en acides gras mono-insaturés, comme l'huile d'olive ou l'huile de colza.

Choisissez un apport quotidien d'oméga-3 approprié :

- une cuillère à café d'huile de lin ;
- ou une bonne cuillère à soupe (10 grammes) de graines de lin moulues ;
- ou deux cuillères à soupe d'huile de colza ;
- ou une cuillère à soupe d'huile de chanvre.

# PROTÉGEZ VOS OS



**U**ne activité physique régulière stimule le corps pour construire et maintenir des os résistants. C'est la base d'une bonne santé osseuse.

Le folate, la vitamine B12 et la vitamine K contribuent tous à la solidité des os. Le calcium, les protéines et le phosphore sont les éléments constitutifs des os. La vitamine D augmente l'absorption du calcium, tandis que la vitamine A préformée (rétinol) bloque ce processus. Une consommation excessive de protéines peut augmenter les pertes en calcium de l'organisme. Le sel augmente la perte de calcium, alors que le potassium provenant des fruits, des légumes et des légumineuses réduit ces pertes.

Même s'il apparaît que les besoins en calcium dépendent beaucoup des interactions globales du régime alimentaire, chacun devrait tout de même veiller à en consommer au moins 500 milligrammes par jour, sous la forme d'aliments riches en calcium ou de suppléments.

La consommation d'une grande variété de végétaux complets garantit un apport de

protéines adéquat, sans excès, et d'autres sortes de nutriments bénéfiques tout à la fois.

Fruits, légumes et légumineuses sont particulièrement riches en potassium. Étant donné que le sel (sodium) provoque l'effet inverse du potassium, il peut être avantageux de d'en réduire la consommation.

Maintenez une réserve adéquate de vitamine D (voir page 14) ainsi qu'un bon apport en vitamine K par la consommation d'au moins 100 grammes par jour de légumes verts à feuilles ou de brocolis. Les femmes ménopausées tireront un bénéfice tout particulier de ces aliments.

Aliments	Milligrammes de calcium par portion de 100 grammes
Choux frisés ou légumes verts de printemps	150
Brocolis ou choux	50
Oranges	40
Laits végétaux enrichis	120 (en moyenne)
Tofu	300 (en moyenne)

Recherchez votre apport en vitamine A dans les caroténoïdes végétaux (fruits et légumes aux couleurs vives), et non pas à partir de rétinol ou de compléments.

# OÙ TROUVEZ-VOUS ..

## LES PROTÉINES



De nombreux aliments végétaux répandus, tels que l'avoine et les pommes de terre, pourraient répondre à

tous nos besoins protéiques à tous les stades de la vie, même s'ils étaient les seuls aliments consommés. Les haricots, les lentilles et les légumes verts à feuilles offrent bien plus que ce dont nous avons besoin et peuvent compenser les apports relativement faibles des fruits et de certaines céréales (riz). Les personnes âgées ou plus minces dont l'apport calorique est limité devraient consommer des quantités raisonnables de haricots (y compris de produits à base de soja), de pois et de lentilles.

## L'IODE

Le développement mental des bébés et le bon fonctionnement du métabolisme tout au long de la vie requièrent une quantité suffisante d'iode.

La carence en iode a été un problème majeur dans le monde. Les niveaux d'iode dans le sol, en particulier dans les régions éloignées de la côte, sont souvent trop faibles pour assurer un niveau adéquat dans les aliments végétaux. Les adultes ont besoin de consommer entre 150 et 500 microgrammes ( $\mu\text{g}$ ) d'iode par jour, et les enfants environ la moitié.

L'absorption excessive d'iode peut nuire à certaines personnes.

Certains pays ajoutent de l'iode au sel alors que d'autres, y compris le Royaume-Uni, comptent

sur l'ajout d'iode dans l'alimentation du bétail pour élever les niveaux d'iode dans les produits laitiers. Comme les produits laitiers contiennent des graisses saturées indésirables et que le sel augmente la pression artérielle, aucune des deux solutions n'est idéale pour la santé.

Les algues peuvent être une bonne source d'iode, bien qu'il puisse être difficile d'assurer un apport suffisant mais sans excès.



Un bon apport en iode peut être assuré soit par 15 à 30 grammes de varech (kombu) au cours de l'année (pris en petites quantités au moins une fois par semaine), soit par deux comprimés de varech par semaine (chacun avec une teneur déclarée d'au moins 150 microgrammes d'iode – le contenu réel étant souvent plus élevé), soit encore par la prise quotidienne d'un complément contenant de 100 à 150 microgrammes d'iode.

## LE SÉLÉNIUM

Le sélénium joue un rôle important dans de nombreux processus de l'organisme et agit également comme un antioxydant. Comme l'iode, la teneur en sélénium des plantes varie considérablement en fonction de la teneur des sols.

Les apports de sélénium au Royaume-Uni sont minimes parmi les consommateurs de viande et sont à peine plus faibles chez les végétariens et les véganes (végétaliens).

Comme l'iode, des quantités excessives peuvent être dangereuses.



Les noix du Brésil sont la plus riche source végétale de sélénium : dix noix par semaine fournissent un apport approprié.

Un complément quotidien contenant de 50 à 100 microgrammes de sélénium est également approprié.

## LE FER ET LE ZINC

Les aliments végétaux complets fournissent généralement beaucoup de fer, bien qu'il soit important de les manger avec des aliments riches en vitamine C, comme les oranges, les poivrons, les légumes verts à feuilles, les brocolis et les choux-fleurs, pour améliorer

l'absorption du fer. Les aliments végétaux complets sont également riches en zinc.

Faire soi-même son pain permet d'augmenter l'absorption du fer et du zinc contenus dans les céréales. Faire germer les céréales, les haricots et les lentilles améliore aussi la biodisponibilité des minéraux tout en fournissant de savoureux compléments aux salades.



## LA VITAMINE D

Quand le soleil est haut dans le ciel (lorsque votre ombre est plus petite que votre taille), l'action de sa lumière sur la peau produit beaucoup de vitamine D. Il n'est alors pas nécessaire d'en rechercher davantage par l'alimentation.

Pour une personne à peau claire, une exposition

quotidienne des mains et du visage de 15 minutes seulement (sans écran solaire) suffit à satisfaire les besoins de base. Les personnes dont la peau est très foncée peuvent avoir besoin de prolonger l'exposition jusqu'à une heure. Une exposition plus longue offre peu d'amélioration et augmente le risque de coup de soleil et de cancer de la peau. Le moyen le plus efficace d'accroître la production de vitamine D est d'exposer davantage de surface de peau.

Lorsqu'elle est possible, l'exposition au soleil peut être particulièrement utile dans les dernières semaines au cours desquelles le soleil est haut dans le ciel (septembre / octobre en France). Ensuite, nous dépendons des apports alimentaires et des stocks accumulés jusqu'à ce que l'exposition au soleil redevienne efficace. De bons stocks peuvent fournir suffisamment de vitamine D pendant au moins quelques mois.

Les apports alimentaires de vitamine D ne sont généralement pas suffisants à eux seuls pour maintenir de bons niveaux. Si l'hiver est long ou que l'exposition au soleil a été limitée, un supplément de 10 à 20 microgrammes (l'équivalent de 400 à 800 UI) de vitamine D2 par jour peut devenir utile.

Le complément VEG 1 de la Vegan Society est une source pratique de vitamine B12, de vitamine D, d'iode et de sélénium. Son coût est faible : environ 8 € le flacon – il dure trois mois pour un adulte ou six mois pour un enfant de moins de douze ans.

Les autres nutriments sont généralement apportés par une consommation variée d'aliments végétaux non raffinés.



# RÉFÉRENCES



## BIBLIOGRAPHIE EN ANGLAIS :



Informations détaillées sur les bienfaits d'une nutrition végétale :  
Dr Stephen Walsh, *Plant Based Nutrition and Health*, The Vegan Society, St Leonards-on-Sea, mai 2007.



Sur les bienfaits de la nutrition végétale pour les enfants :  
Sandra Hood, *Raising your Vegan Infant - with Confidence*, The Vegan Society, St Leonards-on-Sea, octobre 2005.

Vous pouvez vous procurer ces deux ouvrages ainsi qu'un large choix de livres de recettes auprès de la boutique en ligne de la Vegan Society <http://shop.vegansociety.com>, tout comme la VEG 1, qui est aussi distribuée par la boutique en ligne Un Monde Vegan [www.unmondevegan.com](http://www.unmondevegan.com) et par d'autres enseignes francophones.

## VERSION FRANÇAISE :

**THE Vegan SOCIETY** : [www.vegansociety.com](http://www.vegansociety.com)

Texte original, composition, photographie, édition et impression.

**SOCIÉTÉ Végane** (France) : [www.societevegane.fr](http://www.societevegane.fr)

Traduction, correction, mise en page et infographie.

**DDA** (Droits Des Animaux) : [www.droitsdesanimaux.net](http://www.droitsdesanimaux.net)

Traduction.

**APSARes** (Association de Professionnels de Santé Pour une Alimentation Responsable) :

[www.alimentation-responsible.com](http://www.alimentation-responsible.com)

Vérification de contenu.

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES :

**Association Végétarienne de France** : [www.vegetarisme.fr](http://www.vegetarisme.fr)

**EVU** (Union Végétarienne Européenne) : [www.euroveg.eu](http://www.euroveg.eu)

**IVU** (Union Végétarienne Internationale) : [www.ivu.org](http://www.ivu.org)

© Cette brochure a été créée et imprimée par The Vegan Society.

Donald Watson House 21 Hylton Street Hockley Birmingham B18 6HJ

Tél. : +44 (0) 845 45 88244 email : [info@vegansociety.com](mailto:info@vegansociety.com) site Internet : [www.vegansociety.com](http://www.vegansociety.com)

Registered Charity number 279228. Company Registration number 1468880.



Imprimé sur papier recyclé