

## Et pour le calcium?

Le calcium est naturellement présent dans le règne végétal, nos besoins en calcium peuvent donc être satisfaits en consommant des végétaux complets (et, au besoin, des aliments enrichis en calcium). Les adultes ont besoin d'environ 1 gramme de calcium par jour, mais ce besoin dépend de l'âge de chacun. Nous vous recommandons de varier vos sources de calcium parmi les différents groupes d'aliments. Parmi les sources végétales les plus riches en calcium nous retrouvons : les légumes verts, les figues, les amandes et autres oléagineux, les graines de sésame et autres graines, les légumineuses, le tofu enrichi en calcium, les yaourts végétaux enrichis, les produits au soja enrichis, les céréales enrichies et le jus de fruits enrichi.

ALIMENT / RATIO	Calcium (mg)
Tofu enrichi en calcium, 120ml	140-420
Tonyu (lait de soja) enrichi, 225ml	200-370
Feuilles de chou vert, 225ml (cuites)	270-360
Jus d'orange enrichi	300-350
Yaourt de soja, 225ml	150-350
Amaranth, 225ml (cuite)	275
Brocoli-rave, un demi bouquet (cuit)	260
Graines de sésame (non émondées), 2 càs	175
Mélasse, 1 càs	80-170
Haricot, 225ml (cuit)	160
Chou chinois (pe-tsaï), 225ml (cuit)	160
Figues, 5 grosses figues (cruës)	110
Amandes, 30g	70

Le taux de calcium varie en fonction de la variété, de la marque et de l'origine.



## Et pour les protéines?

Les protéines contribuent à la santé des muscles et des os, à la réparation des tissus, au bon fonctionnement du système immunitaire, et bien plus encore. En sachant que 10 à 20% des calories dans la plupart des végétaux (légumineuses, légumes et autres graines notamment) sont des protéines, et que les humains ont un besoin en protéines ne représentant environ que 10 à 15% des calories ingérées quotidiennement, ces exigences sont facilement couvertes par un régime comprenant une variété de végétaux complets. Notons qu'il n'est pas nécessaire de combiner les différentes protéines végétales au cours d'un repas; le corps stocke les acides aminés (la base de la constitution des protéines) de sorte que sur l'alimentation de toute une journée des protéines complètes sont retrouvées.

L'apport nutritionnel conseillé en protéines dépend de l'âge et du sexe. La grossesse, le niveau d'activité et les conditions de santé sont autant de facteurs ayant une incidence sur nos besoins. Cependant, si vous désirez obtenir une idée générale de votre taux d'absorption de protéines journalier en grammes, il suffit de se référer à votre poids multiplié par 0,8 : ainsi un adulte de 70kg devra consommer environ 55g de protéines par jour.

Voici un exemple de menu facile à réaliser afin d'obtenir 77 grammes de protéines :

### Petit déjeuner:

- 345ml de flocons d'avoine (9g) + cannelle mélangée à 30g de noix (4g)
- 1 petite banane (1g)

### Déjeuner:

- 345ml de chili aux haricots (16g)
- 1 pain de maïs au piment avec du sirop d'érable (2g)
- 450ml de salade de légumes du Sud-Ouest (4g)

### Dîner:

- 450ml de sauté de patates douces, oignon, bok choy et brocoli (5g)
- 115g de tofu à l'orange et au sésame (7g)
- 450ml de riz brun (9g)

### Collations:

- 2 cuillérées à soupe de beurre de cacahuète (8g) sur des crackers de blé complet (3g) et fruit (1g)
- 60g de mélange montagnard (8g)

Pour des mises à jour et des sources, visitez [bostonvegan.org/nutrition](http://bostonvegan.org/nutrition)

## AI-JE BESOIN DE CHOLESTEROL ?

Bien que le régime végétalien ne contienne aucun cholestérol, ce n'est en aucun cas un défaut. Il n'y a pas d'apport quotidien recommandé pour le cholestérol, car ce n'est pas un élément nutritionnel essentiel. Le corps (en particulier le foie) fabrique tout le cholestérol dont une personne a besoin pour rester en bonne santé.

## ET POUR LES ALLERGIES ALIMENTAIRES ?

Il existe de nombreuses alternatives céréalières bonnes à la santé pour les végétaliens souffrant d'une allergie ou d'une intolérance au gluten. En fait, beaucoup de céréales possèdent une valeur nutritive supérieure à celle du blé, comme la quinoa et le millet. Les produits qui étaient auparavant uniquement disponibles à base de blé (comme le pain et les biscottes) sont désormais disponibles sans blé ni gluten. Une allergie au soja n'est pas une fatalité, le soja n'étant qu'un aliment parmi d'autres. Les succédanés de viande à base de soja peuvent être remplacés par des aliments à base d'oléagineux ou de blé (comme le seitan). Les allergies aux noix sont en général isolées, il n'existe que peu de gens allergiques à toutes les variétés de noix et de graines. Des tests peuvent déterminer quelles sont les noix et graines pouvant être consommées sans danger. On peut facilement faire des échanges d'aliments dans les recettes et dans les préparations tels que les céréales, les mélanges d'oléagineux "montagnard" ou "pour étudiant" et les purées d'oléagineux ou de graines.

## J'AI ÉSSAYÉ UN RÉGIME ALIMENTAIRE VÉGÉTALIEN ET JE NE ME SUIS PAS SENTI BIEN. QU'AI-JE FAIT DE MAL ?

Parfois, lorsque nous améliorons notre alimentation - en éliminant des produits d'origine animale ou en remplaçant la malbouffe par un régime basé sur les plantes - notre corps se plaint temporairement : en exprimant de la faim, de la fatigue ou un inconfort digestif. Ces expressions ne sont pas rares au cours d'une transition alimentaire radicale, surtout si la consommation de fibres augmente considérablement dans un court laps de temps. Si les symptômes venaient à persister plus de 2 à 3 jours, il serait préférable de consulter un médecin afin de prévenir d'éventuels problèmes de santé.

Parfois, un changement bien intentionné menant à un régime végétalien peut se retourner contre vous lorsque le régime alimentaire n'est pas équilibré. Une erreur répandue lors de la transition vers un régime végétalien est de manger trop peu de calories. Un régime végétalien équilibré doit être copieux - votre assiette doit être remplie d'aliments frais, surtout si vous incluez beaucoup de crudités. En continuant à consommer la même quantité de nourriture qu'auparavant, vous pourriez en arriver à un manque de calories, cela entraînant un état de fatigue, une sensation de faim, voire d'irritabilité. Une autre erreur souvent commise est de simplement de remplacer la viande par des substituts, les produits laitiers par des alternatives de soja, et les sucreries diverses par des analogues végétaliens. Une trop forte consommation de ces derniers au dépend des légumes, des fruits et des céréales n'est pas une bonne démarche pour la santé. Pour apprendre à mieux tirer parti des avantages d'un régime végétalien sain, inscrivez-vous à des cours sur l'alimentation végétalienne ou la cuisine ou choisissez un livre fiable sur la nutrition végétalienne tel que Devenir Végétarien de Brenda Davis et Vesanto Melina.

## ABUSER DES BONNES CHOSES ?

Beaucoup de végétaliens apprécient certains produits au soja qui imitent le goût et la texture de la viande et des produits laitiers. Est-il possible de consommer trop de soja? Oui, ça l'est. Il est toujours possible de surconsommer toutes sortes de nourriture. Manger trop de produits de soja transformés se fera forcément au dépend d'autres aliments, mettant ainsi en péril l'équilibre alimentaire. Il est recommandé de ne pas consommer que deux portions de produits de soja transformés par jour, tout en sachant que les produits de soja les plus sains sont ceux qui sont le moins transformés et/ou fermentés tels que : l'édamame, le miso, le tempeh, le tofu et le lait de soja fortifié, le tout préparé à partir de fèves de soja complètes.

## Attention :

Les informations contenues dans ce guide sont destinées à avoir une vue d'ensemble pratique, il n'est pas possible de traiter tous les tenants de la nutrition végétalienne. Pour vous assurer que votre alimentation couvre tous les nutriments dont votre corps et votre esprit ont besoin, veuillez consulter un professionnel de la nutrition expert en végétalisme.

Traduit et distribué par

**vegan.fr**



# Démystifier le végétalisme

**BOSTON  
VEGAN  
ASSOCIATION**

[bostonvegan.org](http://bostonvegan.org)

## Qu'est-ce qu'un régime végétalien?

Le régime végétalien est uniquement constitué d'aliments d'origine végétale. Les végans n'utilisent ou ne consomment d'animaux ou de produits d'origine animale, y compris les œufs et le lait. Tout comme les non-végans, les végans consomment des soupes, des ragoûts, des salades, des plats sautés et mijotés. Ils consomment aussi une grande variété de plats internationaux, ainsi que des versions végétales de plats traditionnels tels que les pizzas, les tacos, les burritos, les lasagnes, les burgers, les grillades, le chili, les crêpes, les gaufres, les sandwichs et autres desserts.

## Qu'est-ce qu'un régime végétalien équilibré?

Un régime végétalien équilibré est composé des quatre groupes alimentaires suivants: 1) les légumineuses, les oléagineux et les graines, 2) les céréales; 3) les légumes et 4) les fruits. Les besoins en nutriments et les besoins énergétiques variant d'une personne à l'autre en raison de l'âge, de l'activité et de l'état de santé de chacun, ce guide ne doit être considéré que comme un canevas général pour un régime végétalien équilibré. Pour des recommandations personnalisées il peut être utile de consulter un diététicien familiarisé avec la nutrition végétale.

### LÉGUMINEUSES, NOIX ET GRAINES

(Au moins 4 portions par jour)

Le groupe des légumineuses-oléagineux-graines inclue aussi les haricots, les pois cassés, les lentilles, toutes les variétés de noix, les graines et les produits du soja. Ces aliments hautement nutritifs sont riches en protéines, en fibres, en minéraux, en vitamines B, en antioxydants ainsi qu'en acides gras essentiels. Une portion d'aliments de ce groupe consiste par exemple en ½ tasse de légumineuses cuites, 120g de tofu ou de tempeh, 1 tasse de lait de soja, 30g de noix ou de graines, ou 2 cuillères à soupe de purée d'oléagineux ou de graines.



### CÉRÉALES

(4 à 6 portions par jour)

Les céréales complètes contiennent des vitamines B, des fibres, des minéraux, des protéines et des antioxydants. Elles sont préférables aux céréales raffinées car le processus de raffinage supprime les éléments nutritifs les plus bénéfiques pour la santé. Aussi, les céréales complètes intactes - comme le riz brun, l'avoine, les graines de blé, le millet et le quinoa - ont une valeur nutritive supérieure aux céréales complètes soufflées, en flocons ou sous forme de farine. Une portion consiste en une tranche de pain, 120ml de céréales cuites ou 30g de céréales prêtes à consommer.

Ce groupe est assez souple sur les portions journalières recommandées : variez votre consommation en fonction de vos propres besoins énergétiques.

### LÉGUMES

(Au moins 4 portions par jour)

Associer tous les jours au sein de votre régime alimentaire les diverses couleurs des légumes permet d'obtenir un assortiment des éléments nutritifs bénéfiques. Une portion de légumes représente soit 120ml de légumes cuits, soit 225ml de légumes crus ou bien 120ml de jus de légumes. On ne mange jamais trop de légumes, et en particulier les légumes verts à feuilles, sources de calcium.



### FRUITS

(Au moins 2 portions par jour)

La plupart des fruits, mais en particulier les agrumes et les baies, sont une excellente source de vitamine C. Tous les fruits sont source d'antioxydants et de fibres. Préférez les fruits entiers aux jus de fruits afin d'en retirer le plus de bénéfices, en particulier pour les fibres diététiques. Une portion représente un fruit de taille moyenne, 225ml de fruits en tranches, 60ml de fruits séchés, ou bien 120ml de jus.



## Quelques mots sur les graisses

Les graisses concentrées, telles que les huiles et les pâtes à tartiner à base d'huile, ne font pas partie d'un groupe alimentaire. Elles ne sont pas nécessaires à la santé, car les acides gras essentiels se retrouvent naturellement dans certains aliments complets tels que les avocats, les olives, les oléagineux et les graines. Pour cette raison il n'y a pas de portion recommandée. Cependant, une petite quantité de ces matières grasses (une portion = une cuillère à café) peut être incluse dans un régime végétalien sain. Choisissez des huiles et des pâtes à tartiner peu transformées et limitez leur consommation.



## Un régime végétalien est-il sain?

D'après un article paru dans l'Association Américaine de Diététique en 2009 au sujet des régimes végétariens, "les alimentations végétariennes (y compris végétaliennes) bien conçues sont bonnes pour la santé, adéquates sur le plan nutritionnel, et peuvent être bénéfiques pour la prévention et le traitement de certaines maladies". Un régime végétalien bien mené aide à réduire les risques de maladie cardiaque, de cancer, d'obésité et de diabète.

## A propos de certains éléments nutritifs importants.

Tout comme les non-végétariens, les végétaliens doivent veiller à consommer tous les nutriments dont ils ont besoin pour être en bonne santé. Voici trois nutriments auxquels tout le monde devrait prêter attention : la vitamine B12, la vitamine D et les (acides gras) oméga-3.

La Vitamine B12 est nécessaire à la bonne formation des globules rouges, à la fonction neurologique et à la synthèse de l'ADN. Elle est fabriquée par certains types de bactéries qu'on trouve dans la nature. Comme la présence de ces bactéries contenues dans les plantes est très variables (et qu'en général nous lavons méticuleusement nos aliments), nous ne pouvons pas compter sur l'alimentation végétale pour répondre aux besoins en vitamine B12. Nous pouvons nous assurer que nos besoins alimentaires sont couverts en consommant des suppléments et/ou des aliments enrichis. Nous vous suggérons de vous supplémenter par une source végane de 2000 microgrammes une fois par semaine ou bien de 10 à 100 microgrammes par jour (faites attention, certaines gélules de vitamine B12 estampillées végétariennes sont en fait d'origine animale). Ou si vous préférez ne pas utiliser de suppléments, consommez au moins trois portions d'aliments enrichis en vitamine B12 par jour (chacune fournissant au moins 20% des besoins journaliers notés sur l'étiquette), tels que les laits végétaux, les céréales du petit déjeuner, les barres énergétiques, diverses boissons, et la levure alimentaire (lisez les étiquettes pour vous assurer du contenu en vitamine B12).

La Vitamine D, ou la "vitamine du soleil", est aussi une hormone. Notre peau la fabrique à partir des rayons ultraviolets du soleil. Elle joue un rôle important pour la santé des os et contribue au bon fonctionnement du système immunitaire ainsi que neuromusculaire. Un bon taux de vitamine D est lié à une diminution des risques d'ostéoporoses, de certains cancers et d'autres maladies chroniques.

Les niveaux de vitamine D dans le sang sont une préoccupation de santé publique internationale. En obtenir suffisamment n'est pas aussi simple que l'on pourrait croire. La capacité du corps à produire de la vitamine D par exposition au soleil varie selon la pigmentation de la peau, l'utilisation de crème solaire, l'habillement, la période de l'année, la latitude, la pollution atmosphérique ainsi que d'autres facteurs. De plus la vitamine D n'est naturellement présente que dans une poignée d'aliments. C'est pourquoi tout le monde (et pas seulement les végétaliens) doit être attentif à cette vitamine. Les recherches les plus récentes suggèrent que même obtenir 100% de l'apport nutritionnel recommandé (ANR) de vitamine D serait insuffisant pour beaucoup de gens. Afin d'assurer un apport suffisant de vitamine D, prenez 1000 à 2000 Unités Internationales (UI) par jour, selon vos besoins individuels.

Quelque soit votre régime alimentaire, il peut être utile de tester votre statut en vitamine D à votre prochaine visite médicale. Prévoyez un test sanguin de 25(OH) D (25-hydroxyvitamine D) et votre médecin pourra vous proposer une supplémentation en fonction du résultat du test.

Les suppléments en vitamine D existent sous deux formes, l'une, D2, est végétale (ergocalciférol) et habituellement synthétique ou fabriquée à partir de levure. L'autre, D3 (cholécalférol), n'est pas végétale et fabriquée à partir de lanoline (laine de mouton).

Les (acidesgras) Omega-3. Un bon équilibre en acides gras essentiels est important pour un fonctionnement optimal du cerveau, la santé cardiaque et la croissance des nourissons et des enfants. L'acide alpha-linolénique (AAL) est un acide gras oméga-3 qui se transforme en partie dans le corps en DHA et EPA. Il est présent dans plusieurs végétaux tels que le lin, le chanvre, l'huile de colza, les oléagineux et les légumes à feuilles vertes. Le but est de consommer entre 2 et 4 grammes d'AAL par jour :

ALIMENT / RATIO	AAL (g)
Huile de graines de lin, 1 càs	8
Graines de lin complètes, 2 càs	5.2
Graines de lin en poudre, 1 càs	3.8
Huile de graines de chanvre, 1 càs	2.7
Noix, 30g (1/2 tasse)	2.6
Huile de colza, 1 càs	1.6
Tofu ferme, 120ml	0.7
Légumes verts (mixés), 450ml	0.2

Si vous n'êtes pas certain de votre apport, vous pouvez prendre jusqu'à 300 milligrammes de DHA ou DHA:EPA issues d'algues par jour.

