



VEGETARISME – VEGETALISME : QUELLES PRECAUTIONS ?

Le saviez-vous ?

Pour fonctionner correctement, notre organisme a besoins **des nutriments** contenus dans les aliments :

- Les vitamines (Vitamines B, C...), les minéraux (Calcium...) et oligoéléments (Fer...) sont présents dans de nombreux aliments
- Les glucides sont essentiellement apportés par les légumes, fruits (sucres rapides ou simples) et féculents (sucres lents ou complexes)
- Les lipides sont apportés par les matières grasses (Huiles, Beurre ...) mais aussi par la viande, le poisson, les produits laitiers ...
- Les protéines peuvent être de source animale comme végétale.

Nous sommes des omnivores (« *qui mangent des aliments d'origines animale et végétale* ») mais nous pouvons aussi opter pour un autre mode d'alimentation (végétarisme, végétalisme...) : il faut alors être vigilant pour éviter certaines carences ...

Les protéines : animales ou végétales, c'est pareil ?

- Eh, bien non ! Les protéines sont un assemblage d'acides aminés. Les acides aminés sont nombreux mais 9 d'entre eux sont dits essentiels c'est-à-dire que notre organisme ne sait pas les fabriquer et que nous devons absolument les trouver dans notre alimentation.
- Les protéines animales contiennent ces 9 acides aminés essentiels
- Les protéines végétales, que l'on trouve dans les céréales et les légumes secs, ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels. Il en manque un mais « Dame Nature » a bien fait les choses ! L'acide aminé essentiel manquant dans les céréales n'est pas le même que celui manquant dans les légumes secs !!
- Ainsi pour obtenir l'équivalent d'une protéine animale, il faut savoir associer (dans un même repas ou sur la journée) des céréales et des légumes secs...



Le fer est présent dans les produits animaux et dans les végétaux :

- Le fer hémique (du sang) vient des produits animaux : on le trouve dans la viande rouge, les abats, le boudin...
- Le fer non hémique est issu des végétaux : on le trouve dans les légumes secs, les céréales, les fruits à coques, les graines, le chocolat ...
- Notre organisme absorbe moins bien le fer non hémique des végétaux (il faut donc en consommer plus souvent) et surtout, l'absorption du fer est diminuée par la consommation de thé. En revanche, la vitamine C potentialise l'absorption du fer.

Le calcium est présent dans les produits animaux (produits laitiers), dans certains végétaux (les fruits à coque tel l'amande, les légumineuses, les graines ...) et dans les eaux minérales. Mais là aussi, son absorption par notre organisme est optimale lorsqu'il provient des produits laitiers.

La vitamine B12 est apportée par les produits animaux quasi uniquement c'est-à-dire par la viande, le poisson, les œufs, les laitages.





Alors que faire ?

Le lacto-ovo végétarisme (ne mange pas de viande, ni de poisson mais consomme des produits laitiers et des œufs) **ou le lacto – ovo – pecto végétarisme** (ne mange pas de viande mais consomme produits laitiers, œufs et poissons) exposent à aucune carence. Il faut juste vérifier le taux de fer si on est une femme (perte de fer par les menstruations, défaut d'absorption si consommation de thé) et surtout, en cas de grossesse.

Le végétalisme (ou chez le végétarien) demande à être plus vigilant. Sans produit animal (pas de laitage, d'œufs, de viande, de poisson ...), on s'expose surtout à un déficit en vitamine B12 et en fer. Que faire ?

- Bien associer légumes secs et céréales pour obtenir un apport protéinique adéquat (dans l'assiette à chaque repas ou sur la journée, céréales le midi et légumes secs le soir)
- Eviter le thé et consommer des fruits et légumes frais (pour la vitamine C)
- Consommer des jus végétaux enrichis en Calcium
- Consommer régulièrement des fruits à coque (1 poignée à 16h et le matin)
- Se supplémenter en vitamine B12 (elle existe sous forme de comprimé)
- Et vérifier régulièrement sa prise de sang (globules rouges - Vit B12 – Fer)

Une dernière attention : **les produits à base de soja**

Ils sont, certes, riches en protéines végétales et pauvres en graisses et par conséquent, ils sont bénéfiques pour lutter contre le cholestérol et pour protéger le cœur.

Cependant, leur teneur en phyto-œstrogènes (hormones quasi-identiques aux œstrogènes humains) doit nous en faire limiter la consommation, surtout chez la femme ménopausée avec des antécédents familiaux de cancer du sein. Il est à ce jour recommandé de ne pas consommer plus d'un produit à base de soja par jour.





Recettes

- « Quinoa et lentilles corail à la provençale » pour 4 personnes

- Ingrédients :

2 échalotes – 1 cas d’huile d’olive – 1 verre de quinoa – 1 verre de lentilles corail – 5 verres d’eau – 8 olives noires – 2 tomates fraîches – 2 tomates séchées – 1 cas de raisins secs – 1 cas de pignon de pin – Sel – Poivre – Herbes de Provence

- Préparation :

1. Emincer les échalotes et faire revenir dans la casserole avec l’huile d’olive
2. Ajouter les lentilles et le quinoa et les herbes de Provinces
3. Mélanger qq minutes puis ajouter l’eau, le sel, le poivre
4. Laisser cuire à feu doux 15 minutes
5. Ajouter les tomates fraîches, tomates séchées coupées en morceaux puis les olives et les raisins secs
6. Laisser mijoter 5 min
7. Servir chaud en rajoutant les pignons de pin préalablement grillés dans une poêle.
8. On peut aussi saupoudrer le tout d’un peu de parmesan.
9. Déguster avec une salade verte.

