

## Quelles sont les spécificités d'une alimentation végétale ?

*L'alimentation végétarienne est souvent mal perçue et est considérée comme « hors norme » et même parfois dangereuse pour la santé. Ce complément fait suite à notre thématique sur l'élevage industriel et a pour objectif d'aider les personnes désirant réduire leur consommation de viande ou devenir végétarien.*

**Définition du végétarisme :** l'alimentation végétarienne ou végétarisme se définit par l'exclusion des aliments provenant de la chair d'animaux terrestres et marins. Les végétariens ne s'interdisent donc pas la consommation de produits laitiers, de miel et d'œufs. Le régime excluant totalement les protéines animales (en raison de l'exploitation animale) est le végétalisme.

**Suivre le régime végétarien :** Il n'est pas plus compliqué, dans le cadre d'une telle alimentation, d'éviter les carences par rapport à un régime omnivore (les statistiques le prouvent). Les aliments disponibles et, en particulier les céréales, sont abondants et répondent parfaitement aux besoins en protéines. Cependant, si l'on ne consomme que des protéines végétales, il est nécessaire de varier régulièrement (de manière semi-hebdomadaire environ) les aliments entre céréales et légumineuses afin d'obtenir les 12 acides aminés déjà présents dans les protéines animales : rien de complexe donc. De plus, aujourd'hui, les céréales et légumineuses peuvent se retrouver dans un seul produit : le « steak végétal » ce qui facilite la tâche pour les personnes débutantes en la matière. La vitamine B12 est le seul élément nutritif qu'on ne retrouve pas dans le végétal ; les végétariens consomment des produits laitiers et ne sont donc pas concernés. Cependant, il faut savoir qu'un repas comportant un produit animal (comme du fromage) par semaine suffit pour l'apport de cette vitamine. Pour les végétaliens, il existe des compléments absolument non contraignants. Enfin, concernant le fer, son origine animale garantit une meilleure absorption que lorsqu'il est d'origine végétale. Néanmoins, l'abondance de vitamine C dans l'alimentation végétarienne classique favorise largement une meilleure absorption du fer d'origine végétale. En outre, les personnes omnivores ont tendance à être trop chargées en fer ce qui pose parfois de graves problèmes de santé.

**Ses effets sur la santé :** La pensée dominante veut que l'alimentation végétarienne rime avec faiblesse, fatigue et manque d'énergie. Pourtant, il n'en est rien et des études montrent même de nombreux effets bénéfiques non négligeables. Selon, l'IFN (Institut Français pour la Nutrition), de nombreuses études épidémiologiques montrent moins d'hypertension artérielle et de morbidité coronarienne (risque lié à l'artère coronarienne) chez les végétariens grâce à une consommation moins importante d'acides gras saturés et plus importante de fibres. De plus, d'autres études montrent également moins de rhumatismes et de diabètes de type 2 chez les végétariens ; ils consomment également moins de médicaments et sont moins souvent hospitalisés (le mode de vie n'est pas le seul responsable). L'université d'Oxford a également mené ses propres études pendant 12 ans, les résultats sont les suivants : une espérance de vie plus importante (entre 6 et 8 ans) et un risque moindre de présenter des maladies cardiovasculaires ou des cancers (de tous types ou presque). La revue spécialisée American Journal of Gastroenterology publie, quant à elle, une étude française indiquant qu'une consommation à chaque repas de protéines animales favorise grandement les maladies inflammatoires de l'intestin chez les femmes. Concernant le soja, qui est accusé d'être un perturbateur endocrinien, il faut savoir que le blé, le riz, les pommes, les carottes, etc présentent les mêmes perturbateurs, il est évident que c'est une question de quantité. L'obésité en est un facteur bien plus important. Il faut également préciser que le Centre National du Cancer de Tokyo affirme que les japonaises consommant régulièrement des produits à base de soja ont moins de risque d'être atteinte d'un cancer du sein. D'autres organismes rajoutent qu'il aurait un effet protecteur contre le cancer des intestins, de la prostate mais aussi contre les maladies cardiovasculaires et du cerveau. De façon générale, le végétarisme est plus pauvre en graisses saturées et en cholestérol ; il est plus riche en magnésium, potassium, vitamines C, E et B9. En outre, il favorise un poids proche de celui qui est souhaitable pour l'âge et le sexe car la richesse en fibre exerce « un effet de satiété plus rapide sur l'appétit ».

**Exemples de produits de substitution répandus :** Il ne faut pas prendre en compte le cliché d'une alimentation végétarienne pauvre en terme de choix. Il y a bien plus d'aliments végétales consommables sur la planète qu'animales et il est d'ailleurs intéressant de savoir que la viande est le premier poste de dépense alimentaire des français. Il faut savoir qu'il existe de très nombreuses variétés de chaque légumineuse, chaque céréale, chaque fruits, etc et chacune possède un goût différent.

Légumineuses : Soja, Pois chiches, lentilles, toutes sortes de haricots, cacahuète...

Céréales : quinoa, amarante, sésame, blé, épeautre, maïs, sorgho, riz, orge...

Aliments riches en vitamine C : brocoli, orange, melon, tomate, fraises, poivron, kiwi...

### Les sources :

L'institut Français pour la Nutrition : « petit déjeuner végétarien » / Le Centre National du Cancer de Tokyo / American Journal of Gastroenterology / L'Université d'Oxford / L'association américaine de diététique

### Informations et contacts de l'association Conscience et Impact Écologique :

N'hésitez pas à rejoindre la page Facebook (du nom de l'association).

Téléphone : 07 82 31 78 64

Mail : [associationcie@yahoo.fr](mailto:associationcie@yahoo.fr)

Site : [association-cie.fr/](http://association-cie.fr/)

Retrouvez nos autres articles sur le site et la page Facebook !

Rédacteur : Floyd Novak

Dernière mise à jour : Décembre 2012

Papier recyclé