



Santé/Bien-être **Dossier**

Consommer végétal, c'est exclure tous les produits d'origine animale de son alimentation. Bye-bye donc la viande et le poisson, mais aussi les yaourts, le fromage, le lait, le beurre, les œufs et même le miel. Alors, que manger quand on est végétal ? Comment assurer un équilibre alimentaire ? On fait le point avec Ysabelle Levasseur, diététicienne-nutritionniste*.

QUI PEUT DÉCIDER DE DEVENIR VÉGAN ? CELA POSE-T-IL DES PROBLÈMES D'UN POINT DE VUE NUTRITIONNEL ?

Ce régime n'est pas destiné aux adolescents, ni aux enfants, ni aux femmes enceintes ou aux personnes carencées. Il existe un réel risque carenciel par déséquilibre d'apports. Ce type d'alimentation peut conduire à des erreurs dans l'équilibre alimentaire et être délétère, à terme, pour la santé.

Pourquoi ? Parce que pendant l'adolescence et lors de la grossesse (ou l'allaitement), il y a des besoins accrus en protéines, fer, calcium et vitamine D. Des carences en zinc sont également possibles, or ce dernier joue un rôle important dans le métabolisme de la testostérone. Il favorise également la cicatrisation des lésions de la peau

(utilisé dans les traitements de l'acné), conditionne le fonctionnement de nombreuses hormones (insuline, leptine...).

UN ADULTE, EN BONNE SANTÉ, PEUT-IL AUSSI ÊTRE CARENCÉ DANS LE CADRE D'UN RÉGIME VÉGAN ?

Oui ! Certains nutriments (vitamine B12 et DHA) n'existent que dans les aliments d'origine animale. En revanche, certains minéraux se retrouvent aussi bien dans des aliments d'origine végétale qu'animale. Cependant, la composition chimique de certains nutriments (minéraux, vitamines), ou les teneurs de ces nutriments ne sont pas les mêmes, et/ou l'absorption de ces nutriments ne sont pas similaires entre des produits d'origine animale et végétale. Aussi, les sources végétales

de fer ne contiennent pas le même fer que celui d'origine animale. Et il n'est pas aussi bien assimilé.

UNE ALIMENTATION VÉGANE ENGENDRE-T-ELLE UNE PERTE DE POIDS ?

Non. Les protéines végétales se trouvent principalement dans les légumes secs (lentilles, pois chiche), les féculents (pomme de terre, pâtes) et céréales (riz, quinoa, millet...) qui sont des aliments assez énergétiques s'ils sont consommés en quantité importante. De plus, ce type d'alimentation encourage une forte consommation de graines oléagineuses pour leur apport en calcium, protéines, zinc, magnésium, potassium (comme les noix du Brésil, les amandes, les noix de cajou...) mais ces graines sont très énergétiques.



Plats préparés végétal : lisez bien les étiquettes

Tous les plats industriels, qu'ils soient végétal ou pas, peuvent être enrichis en sucre, en gras et peuvent contenir trop de sel et beaucoup d'eau. Il n'y a ni sucre ni sel dans un steak animal, donc il n'y a pas de raison d'en trouver dans un équivalent de « steak » végétal.

Heureusement, il ne faut pas généraliser, car certains sont plutôt sains, bons, même savoureux, mais il est préférable de bien lire les étiquettes. Ou, mieux, de privilégier la cuisine maison.



SI L'ON SOUHAITE ADOPTER UN RÉGIME EXCLUSIVEMENT VÉGAN, À QUOI FAUT-IL FAIRE ATTENTION ?

À avoir une alimentation dont les apports énergétiques correspondent aux besoins de son âge, de son sexe et de son activité physique. À couvrir sans déséquilibre ses besoins en nutriments énergétiques (protéines, lipides, glucides) et non énergétiques (vitamines, minéraux).

CONSEILLEZ-VOUS UN SUIVI MÉDICAL À UNE PERSONNE VÉGANE ?

Seul un professionnel de santé formé à la nutrition et à la composition des aliments ainsi qu'aux pathologies peut prendre en charge les personnes suivant un régime vé-

gan. Il est donc important de consulter un professionnel de santé (inscrit à l'Agence régionale de santé) afin de valider avec lui l'absence de risque ou de contre-indication (enfants, maladies, médicaments...) et de se faire conseiller les bons choix alimentaires pour éviter les carences.

La supplémentation par compléments alimentaires peut être nécessaire chez ces personnes. Toutefois, elle ne doit se faire que sous contrôle médical par un professionnel de santé spécialiste de l'alimentation.

* Ysabelle Levasseur exerce à Paris et Cannes
Auteure de *Allégez votre assiette* chez Alpen.
www.ysabellelevasseur.com



Omega 3
Biocyte Omega 3 Vegan® est un complément alimentaire à base d'huile d'algue, riche en oméga 3. Il est adapté à la consommation des végétaliens et végétariens.
Biocyte, Oméga 3 Vegan, 80 capsules.

Certifié bio

Le Jus d'Argousier Bio aide à revitaliser l'organisme et renforce les défenses naturelles de l'organisme quelle que soit la saison.

Weleda, Jus d'Argousier Bio, 200 ml.

