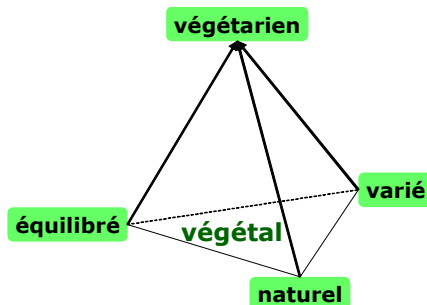


ANNEXE : la position de l'Association Végétarienne de France

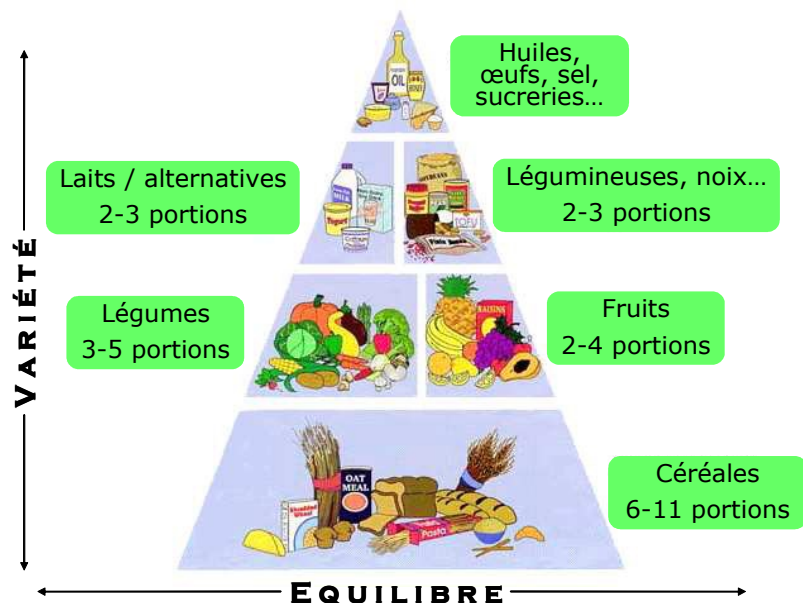
Par végétarisme, l'A.V.F. entend la pratique d'une alimentation végétarienne équilibrée :

- variant l'apport en protéines et autres nutriments d'origine végétale,
- accordant une importance primordiale à la consommation de fruits et légumes,
- privilégiant les aliments non excessivement raffinés,
- favorisant les produits cultivés naturellement.

En d'autres termes, une bonne alimentation végétarienne est la résultante d'une base végétale déclinée selon les 3 critères de l'équilibre, de la variété et du naturel. Ceci est symbolisé par le schéma ci-contre.



A titre d'information, la répartition généralement conseillée pour une alimentation végétarienne équilibrée et variée est représentée par la pyramide ci-dessous. A noter que les œufs ne sont pas indispensables et que les produits laitiers peuvent être avantageusement remplacés par des alternatives enrichies (calcium, vitamine D, B12) : les régimes végétaliens bien conçus sont également bénéfiques pour la santé.



Cette fiche n'a qu'une valeur informative générale et ne saurait se substituer aux conseils d'un(e) diététicien(ne) pour la formulation de régimes spécifiques.



Conseils pour une alimentation végétarienne bien menée



Cette fiche reprend des conseils rédigés par Laetitia Tapping, diététicienne diplômée d'Etat. Elle s'adresse à des adultes.

Assurer une bonne alimentation végétarienne n'est pas compliqué. Comme un végétarisme bien équilibré est reconnu bénéfique pour la santé, il serait vraiment dommage de ne pas en tirer tous les avantages en n'appliquant pas quelques bonnes règles. La santé est trop précieuse pour être laissée à l'intuition. Ces conseils vous sont donnés pour que vous retiriez le maximum de bénéfices de votre alimentation végétarienne. Source : <http://vegenutrition.free.fr/>.

* * *

En général :

Faire 3 repas par jour, plus une collation si vous en ressentez le besoin.

Boire 1,5L d'eau de boisson (eau, thé, tisane, jus de fruit frais)

Avoir une activité physique régulière (exemple : 1 heure de marche 3 fois par semaine).

Manger lentement, dans le calme, en prenant soin de bien mastiquer les aliments.

Varié le plus possible les aliments consommés pour chaque catégorie de végétaux. Consommer des fruits et légumes frais de saison.

Varier les sources de protéines :

Céréales + légumes secs ou soja + fruits oléagineux ou graines + levure de bière

ou germe de blé doivent être consommés en quantités suffisantes chaque jour en cas de régime végétalien.

Si des laitages et des œufs sont consommés quotidiennement, la couverture des besoins en protéines est assurée, cependant mieux vaut consommer ces aliments en quantités modérées et compléter avec des sources variées de protéines végétales.

Contrôler les apports en graisses en quantité et en qualité :

Varié les huiles : huile d'olive et d'arachide pour la cuisson, huiles de tournesol, de colza, de soja ou de noix pour l'assaisonnement.

Consommer chaque jour une cuillère à soupe d'huile de colza ou soja ou noix pour couvrir le besoin en acides gras de type oméga 3 (acides gras essentiels).

Si des laitages et des oeufs sont consommés, limiter les quantités de : lait entier, fromages gras, oeufs, beurre, crème fraîche, car ils sont riches en acides gras saturés et en cholestérol.

Si les apports en lipides des corps gras (huiles, margarines) ne doivent pas être excessifs, il est important de ne pas les réduire à moins de 30 g par jour (soit 3 cuillères à soupe d'huile), afin de couvrir les besoins en différents acides gras mais également en vitamine E.

Limiter les sources de sucres purs :

Outre le sucre en poudre ou en morceaux, les sucres purs se retrouvent en grandes quantités dans les confitures, chocolats, certains yaourts et desserts lactés (au lait de vache ou au soja), certaines compotes, certains jus de fruits, les sodas, les biscuits, pâtisseries, céréales du petit déjeuner...

Ces aliments sont très caloriques et empiètent donc sur la ration d'autres aliments plus riches en nutriments essentiels (vitamines, minéraux, protéines) parfois difficiles à obtenir en quantités suffisantes : pour les végétariens plus encore que pour les omnivores, les aliments sucrés sont donc à éviter.

Éviter les aliments raffinés :

Les aliments complets sont plus riches en vitamines et minéraux, ils sont nécessaires à la couverture des besoins nutritionnels des végétariens (céréales complètes, pain complet).

Concernant l'apport en calcium :

Certaines eaux sont riches en calcium (Hépar, Vittel, Contrexéville), l'eau du robinet en contient également. Ne pas négliger ces sources de calcium.

Consommer régulièrement des produits à base de soja enrichis en calcium.

Consommer chaque jour : légumes secs, fruits oléagineux, fruits séchés, légumes variés en quantités suffisantes.

Concernant l'apport en fer :

Au cours d'un même repas, consommer une source de vitamine C (fruit frais, crudité) et une source de fer (légumes secs, fruits oléagineux, fruits séchés, pain complet). La vitamine C aide en effet à l'assimilation du fer d'origine végétale, moins bien assimilé (en moyenne) que le fer d'origine animale.

Limiter la consommation de thé : les tannins du thé inhibent l'assimilation du fer.

En trempant les légumineuses avant la cuisson, et en consommant du pain au levain naturel et des graines germées, vous pouvez encore améliorer l'absorption du fer (ainsi que l'absorption du zinc et du calcium).

Concernant l'apport en iode :

Utiliser un sel de table iodé. Saupoudrez vos salades d'algues séchées (si vous les appréciez)

Concernant l'apport en vitamine B12 :

Il n'y a aucune source végétale de vitamine B12. La vitamine B12 contenue dans la spiruline et quelques autres aliments végétaux est en fait une vitamine analogue à la vitamine B12, mais n'ayant pas ses propriétés. En cas de régime strictement végétalien, vous devez vous supplémenter (ampoules Delagrangé ou Gerda vendues en pharmacie ou comprimés). Si vous consommez régulièrement des laitages et des oeufs, cette supplémentation n'est pas nécessaire ; elle est tout de même

conseillée si votre consommation de ces sous-produits animaux est faible. En cas de doute demander l'avis d'un médecin qui pourra prescrire un dosage de votre taux de vitamine B12.

Concernant l'apport en vitamine D :

Les sources végétales de vitamine D sont très restreintes. Cependant cette vitamine a la particularité d'être également synthétisée par la peau en cas d'exposition au soleil suffisante (visage, mains et avant-bras au soleil 15 minutes

* * *

par jour pour des latitudes moyennes). En cas d'exposition insuffisante et de régime strictement végétalien, une supplémentation est nécessaire. Là encore, en cas de doute, il est préférable de demander l'avis d'un médecin.

CONCLUSION :

La clé d'une bonne alimentation végétarienne est la variété et la qualité des aliments choisis. Les quantités doivent être adaptées aux besoins de chacun.

COMPLÉMENTS - QUELQUES BONNES SOURCES (non exhaustives) DE MINÉRAUX :

<i>Calcium</i>	<i>Phosphore</i>	<i>Potassium</i>
Amandes ; Noisettes ; Cresson, persil ; Pois chiche, fèves ; Haricots blancs ; Cacao ; Eau Vittel, Hépar ; Eau Contrexéville.	Cacao ; Amandes ; Noisettes, noix ; Légumes secs ; Pain complet, Riz ; Fruits séchés ; Pain blanc ; Légumes frais.	Levure de bière ; Cacao ; Légumes secs ; Fruits séchés ; Fruits oléagineux ; Champignons, Épinards, Pommes de terre, Bettes ; Bananes ; Autres fruits frais ; Autres légumes frais ; Céréales.
<i>Sodium</i>	<i>Magnésium</i>	<i>Fer</i>
Sel de table ; Algues sèches ; Olives ; Cornichons, câpres ; Choucroute ; Pain.	Cacao ; Germe de blé ; Noix de cajou, Amandes ; Haricots secs, fèves ; Noix, Noisettes, Flocons d'avoine ; Maïs ; Pain complet, Lentilles ; Épinards.	Cacao ; Lentilles, Haricots secs ; Pois secs ; Fruits oléagineux ; Fruits secs, Épinards ; Pain complet. ➤ Consommer des aliments riches en vitamine C au même moment que la source de fer aide à l'absorption de celui-ci.
<i>Iode</i>	<i>Cuivre</i>	<i>Zinc</i>
Algues ; Soja en grains ; Ail ; Haricots verts ; Oignons, Navets ; sel iodé. ➤ Les besoins en iode peuvent être couverts par 1/2 cuillère à café de sel iodé par jour.	Cacao ; Germe de blé ; Amandes, Noix, Noisettes ; Légumes secs ; Flocons d'avoine, champignons, cresson ; Pain complet ; Fruits séchés, olives.	Pain complet ; Légumes secs ; Pain blanc ; Fruits oléagineux ; Ail, Oignons ; Fruits séchés ; Épinards, Salade ; Pomme de terre. ➤ La consommation de graines germées aide à l'absorption du zinc.