

L'ALIMENTATION VÉGÉTALE

Sur quelles catégories d'aliments s'appuie une alimentation végétale, et comment l'équilibrer au mieux ?

Si l'alimentation végétarienne exclut les chairs animales, ainsi que les sous-produits d'abattoir tels que la gélatine ou la présure, l'alimentation végétalienne, ou végétale, exclut tout produit d'origine animale.

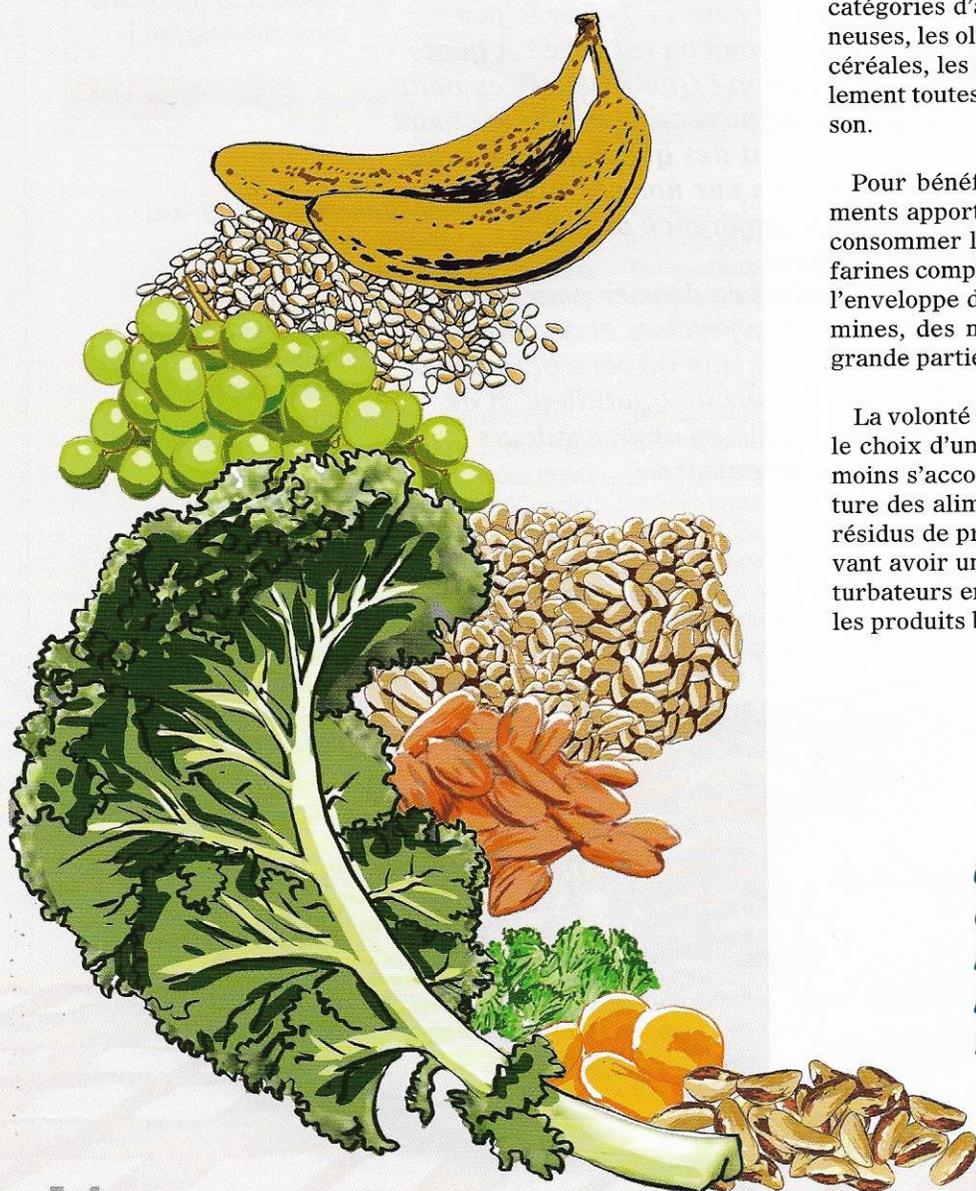
QUELS ALIMENTS ?

Cette alimentation se compose principalement de sept catégories d'aliments : les légumes, les fruits, les légumineuses, les oléagineux (également sous forme d'huile), les céréales, les champignons et les algues. Elle intègre également toutes les épices, et bien évidemment l'eau de boisson.

Pour bénéficier au maximum de tous les micronutriments apportés par ces aliments, il est préférable de les consommer le moins raffiné possible. Les céréales et les farines complètes ou semi-complètes sont à privilégier car l'enveloppe des céréales, le son, contient encore des vitamines, des minéraux et des oligoéléments, éliminés en grande partie par les différentes étapes de raffinage.

La volonté d'être en meilleure santé motive très souvent le choix d'une alimentation végétale. Ce choix doit néanmoins s'accompagner d'une réflexion sur le mode de culture des aliments, afin de réduire le risque d'ingérer des résidus de produits phytosanitaires et de substances pouvant avoir un impact négatif sur notre métabolisme (perturbateurs endocriniens, métaux lourds, etc.). Privilégier les produits bio est essentiel.

CONSOMMER DES ALIMENTS À INDEX GLYCÉMIQUE BAS, NON RAFFINÉS, EST AUSSI UN MOYEN EFFICACE POUR LUTTER CONTRE LE SURPOIDS ET LE DIABÈTE DE TYPE 2.



EN PRATIQUE

Par Jérôme Poiraud, naturopathe et coordinateur de la commission Nutrition-santé de l'AVF.

LES APPORTS JOURNALIERS RECOMMANDÉS

Aujourd'hui, en France, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses¹) recommande de composer ainsi les menus journaliers :

- 40 à 55% des apports énergétiques totaux doivent être apportés par les glucides que l'on trouve principalement dans les céréales, les légumineuses, les fruits et les légumes² ;
- 35 à 40% doivent être apportés par les lipides³ ;
- 10 à 20% doivent être apportés par les protéines⁴.

Cette répartition sert de base pour adapter son alimentation en fonction de son âge, de son niveau d'activité et de son sexe. Par exemple, pour les adultes entre 18 et 69 ans, l'Anses définit les apports énergétiques suivants :

- 2100 kcal par jour pour une FEMME de 18 à 59 ans
- 2600 kcal par jour pour un HOMME de 18 à 69 ans

PROTÉINES 10 À 20%

- Croissance
- Maintenance musculaire
- Hormones
- Réponse immunitaire
- Transport de l'oxygène...

SOURCE : céréales, noix, graines et légumineuses (soja et dérivés).

LIPIDES 35 À 40%

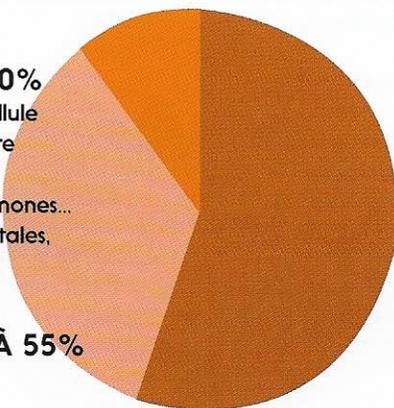
- Structure de la cellule
- Protection cellulaire
- Réserve d'énergie
- Fabrication d'hormones...

SOURCE : huiles végétales, avocat, oléagineux.

GLUCIDES 40 À 55%

- Énergie
- Satiété...

SOURCE : féculents, céréales, légumineuses, oléagineux, fruits et légumes.



Source : ANSES

LES GLUCIDES

Dans une alimentation végétale, les sources de glucides sont nombreuses. Au quotidien il est important de privilégier la diversité des aliments, des produits non raffinés et disposant de préférence d'un index glycémique bas (≈ 35) ou moyen (entre 35 et 50) pour favoriser un taux de sucre sanguin normal : légumineuses, fruits, oléagineux, légumes et céréales complètes.

Les aliments non raffinés apportent plus de fibres, de vitamines et de minéraux que les « aliments blancs » (sucre blanc, pâtes blanches, riz blanc, pain blanc, etc.) Consommer des aliments à index glycémique bas, non raffinés, est aussi un moyen efficace pour lutter contre le surpoids et le diabète de type 2.

LES LIPIDES

Les lipides, également appelés acides gras (AG), relèvent de plusieurs catégories qui se différencient par leurs structures chimiques : 4 à 32 atomes de carbone avec des liaisons simples ou doubles. Les AG saturés, sans double liaison, sont plutôt considérés comme de « mauvais » gras et les AG insaturés, avec une ou plusieurs doubles liaisons, sont considérés comme de « bons » gras.

Dans une alimentation végétale, les principales sources d'AG saturés sont le beurre de cacao, le beurre de karité, l'huile de coco ou l'huile de palme rouge par exemple. Les oléagineux et leurs huiles contiennent également des d'AG saturés mais en moindre quantité.

Les principales sources d'AG insaturés, quant à elles, sont :

l'acide oléique (mono-insaturés oméga-9) : les olives, l'huile d'olive, les avocats, les noisettes, les arachides, les noix de macadamia, les amandes, etc.

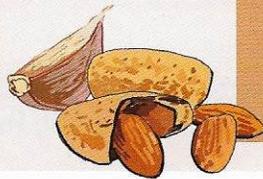
l'acide linoléique (poly-insaturés oméga-6) : les graines, les oléagineux et les huiles associées comme le tournesol, le soja, le sésame, l'onagre, la bourrache, etc.

l'acide alpha-linolénique (poly-insaturés oméga-3 dont font partie les EPA et DHA) : les graines, les oléagineux et les huiles associées comme le lin, le chia, le sacha inchi, les amandes, les noix, le colza, le chanvre, la cameline, certains légumes comme la mâche, certaines algues, etc.

>>

*** RÉFÉRENCE NUTRITIONNELLE
POUR LA POPULATION (RNP)**

APPORT QUOTIDIEN QUI COUVRE LE BESOIN DE 97,5 % DE LA POPULATION CONSIDÉRÉE, TEL QU'ESTIMÉ À PARTIR DES DONNÉES EXPÉRIMENTALES.
LA RNP REMPLACE L'ANCIENNE NOTION D'APPORT NUTRITIONNEL CONSEILLÉ (ANC).



>> En pratique, dans le cadre d'une alimentation végétale, il faut privilégier la qualité à la quantité (oléagineux et huiles de première pression à froid bio), diminuer les sources d'AG saturés et favoriser les sources d'AG insaturés dans les aliments (en particulier dans ceux qui sont riches en oméga-3, pour que l'apport oméga-6 sur oméga-3 reste inférieur à 5).

Au quotidien, l'ajout de lipides riches en AG de type oméga-3 peut se concrétiser par 2 à 4 cuillères à soupe d'huile végétale d'assaisonnement (cameline, chanvre, colza ou noix) ou par 6 à 10 noix par jour. Les huiles végétales riches en AG insaturés doivent être conservées au réfrigérateur après ouverture et ne pas être chauffées.

LES PROTÉINES

Les protéines sont des molécules complexes formées d'acides aminés. Parmi ces derniers, neuf sont dit « essentiels », car notre organisme ne sait pas les fabriquer. Ils doivent donc être apportés par l'alimentation. Contrairement à un mythe souvent répandu, les protéines des végétaux contiennent, en proportion variable, tous les acides aminés essentiels⁵.

En pratique, dans le cadre d'une alimentation végétale, les protéines sont présentes en quantité variable dans tous les aliments, à l'exception du sucre et de l'huile. Les sources les plus intéressantes sont les légumineuses, les céréales complètes, les oléagineux et les légumes. Citons également les préparations à base de légumineuses ou de céréales, comme le soja (tofu, tempeh) ou le seitan. Ainsi, au quotidien, il est facile de trouver des sources de protéines. Il est important de varier ses aliments et de privilégier les sources de protéines associant fibres et AG insaturés, tels que les oléagineux, les graines ou les légumineuses.

LES MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Légumes, fruits, céréales complètes, légumineuses, noix et graines, composants d'une alimentation végétale équilibrée, apportent une grande variété de micronutriments, en particulier des minéraux et des oligo-éléments.

• LE CALCIUM

La référence nutritionnelle pour la population (RNP*) en France pour un adulte est de 900 mg/jour⁶, mais elle prend comme référence l'alimentation occidentale moderne, à

tendance hyperprotéinée et hypersodée, qui augmente les pertes urinaires de calcium. Selon un rapport de l'OMS et la FAO⁷, un besoin de calcium moindre (500 mg/jour) est observé chez les personnes ayant une alimentation beaucoup plus végétale, et qui s'exposent suffisamment au soleil (la vitamine D favorise son absorption).

En pratique, le calcium est présent dans de très nombreux végétaux et une alimentation diversifiée permet un apport adéquat : légumes et fruits frais, céréales complètes et légumineuses, oléagineux, boissons végétales enrichies en calcium, etc.

• LE FER

C'est la carence la plus répandue dans le monde, mais elle ne touche pas plus les végétaliens que les omnivores. La RNP* est de 11 mg/jour pour un adulte⁸, cependant l'absorption intestinale du fer présent dans les aliments est variable suivant sa forme (héminique, issu des aliments animaux et non héminique, des aliments végétaux et animaux) et la composition du repas. Le fer non héminique a un taux d'absorption moyen de 5% (de 2 à 20%) mais l'organisme le régule en fonction des besoins.

En pratique, une alimentation végétale privilégiant les aliments riches en fer (comme les légumineuses, les céréales complètes, les graines oléagineuses et dans une moindre mesure les légumes), combinés à des aliments qui en favorisent l'absorption (ceux qui sont riches en vitamine C par exemple) permet de répondre aux besoins journaliers. Certains moments particuliers de la vie, comme la grossesse, peuvent nécessiter des suppléments en fer, et il est recommandé de demander l'avis de son médecin traitant.

• L'IODE

La RNP* en France est de 150 µg par jour pour un adulte⁹. Les principales sources d'iode sont le sel de table iodé – mais celui-ci ne doit pas en être l'unique source à cause des contre-indications d'une alimentation trop salée –, les algues (kombu, dulse, wakamé, nori, etc.), certains végétaux comme le cresson ou la mâche et les compléments alimentaires. En cas de troubles de la thyroïde il est recommandé de demander l'avis de son médecin traitant.

LES VITAMINES

Une alimentation végétale équilibrée contient une grande diversité de vitamines. Cependant la vitamine B12 est la seule qui est absente du règne végétal – en l'état actuel des connaissances scientifiques. Il est donc indispensable de l'apporter à l'organisme sous la forme de complément alimentaire (voir encadré).

Les apports en vitamine D aussi sont souvent insuffisants, quel que soit le régime alimentaire, car l'exposition au soleil est faible. Même si certains végétaux en contiennent, sous forme de vitamine D2, il peut être nécessaire de se supplémenter en vitamine D. Des compléments alimentaires compatibles avec une alimentation végétale sont maintenant disponibles (voir encadré).

1 Afin de ne rien perdre de la richesse des sources et des approfondissements, les notes de bas de page sont regroupées sur le site de l'AVF : www.vegetarisme.fr/bibliographie-revue-av-129

LE CALCIUM EST PRÉSENT DANS DE TRÈS NOMBREUX VÉGÉTAUX ET UNE ALIMENTATION DIVERSIFIÉE PERMET UN APPORT ADÉQUAT.



LES COMPLÉMENTS IMPORTANTS DANS UNE ALIMENTATION VÉGÉTALE

VITAMINE B12

(RNP* de 2,5 microgrammes (μg) par jour pour un adulte¹⁰).

Apports recommandés pour un adulte sous forme de cyanocobalamine, plus économique et plus stable :

Soit 1 μg 3 fois par jour

Ou 10 μg 1 fois par jour

Ou 2000 μg 1 fois par semaine

Ou 5000 μg 1 fois toutes les 2 semaines

Ces apports sont supérieurs aux RNP à cause de phénomènes d'absorption complexes lors de la digestion.

VITAMINE D

(RNP de 5 μg ou de 200 UI (unité internationale) par jour pour un adulte¹¹).

Des compléments alimentaires de D provenant de lichens sont compatibles avec une alimentation végétale. La RNP en France semble sous-évaluée, et l'Institut américain de la santé¹² recommande les apports quotidiens suivants :

400 UI de 0 à 1 an.

600 UI de 1 à 70 ans et

800 UI au delà de 70 ans.

OMÉGA-3

(RNP de 250 mg d'EPA et de 250 mg DHA par jour pour un adulte¹³).

L'alimentation moderne, végétale ou non, est souvent trop riche en oméga-6 par rapport aux oméga-3 (ratio oméga-6/oméga-3 souvent supérieur à 10, alors qu'il devrait être inférieur à 5).

De plus quand le corps fonctionne normalement, il peut convertir l'acide alpha-linolénique, oméga-3 à chaîne courte, en EPA et DHA, mais dans les autres cas, les oméga-3 doivent être apportés directement par des compléments alimentaires à base d'algue rouge *Cryptocodium cohnii* ou de micro-algue *Schizochytrium*.