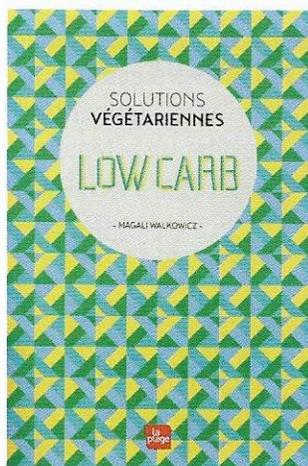


## LU PAR LA COMMISSION NUTRITION-SANTÉ DE L'AVF...

• **LOW CARB** - Magali Walkowicz, Éditions La Plage, collection « Solutions végétariennes », mars 2017, 156 p., 12 €.

**Quand on évite les végétaux riches en glucides (qui sont aussi les plus riches en protéines), que reste-t-il à manger aux végétaliens?** C'est le pari ambitieux auquel s'attèle cet ouvrage en essayant de marier alimentation végétalienne et régime pauvre en glucides. L'appellation *low carb* correspond en effet aux régimes pauvres en hydrates de carbone, nom anglo-saxon des glucides. Ils sont également appelés régimes cétogènes, car en l'absence de glucides, le corps utilise les graisses pour fabriquer des corps cétoniques, qui



remplacent le glucose comme source principale d'énergie. Utilisés depuis de nombreuses années pour traiter l'épilepsie, ces régimes reviennent sur le devant de la scène alimentaire. De nombreuses études scientifiques montrent leurs effets sur les troubles métaboliques, avec par exemple une réduction des risques d'obésité, de diabète de type 2 ou d'accidents cardiovasculaires. L'ouvrage rappelle les bases de l'équilibre alimentaire, et pourquoi le discours officiel a longtemps diabolisé à tort les lipides au profit des glucides. Quel que soit votre objectif, perte de poids ou bien-être au quotidien, vous y trouverez des informations pour déterminer l'apport en glucides

qui vous convient et choisir vos aliments tout en continuant à satisfaire vos besoins en protéines.

Il est utile de rappeler que contrairement aux indications de l'ouvrage, les algues nori, kombu, dulse ou la spiruline ne sont pas des sources fiables de vitamine B12. Une supplémentation est nécessaire dans le cadre d'une alimentation végétalienne (voir *Alternatives végétariennes* n° 125, automne 2016), ou [www.vegetarisme.fr](http://www.vegetarisme.fr))

L'auteur propose de nombreuses recettes pour construire des repas *low carb* végétaliens équilibrés en précisant l'importance des vitamines, minéraux, oligoéléments et acides gras essentiels (les fameux oméga-3). Du petit-déjeuner sucré ou salé, en passant par le déjeuner sur le pouce, jusqu'au dîner indien ou italien, vous y retrouverez de quoi faire plaisir à vos papilles.

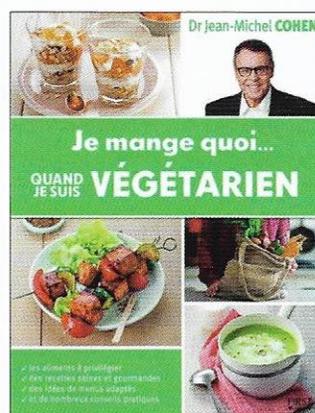
Jérôme Poiraud.

• **JE MANGE QUOI... QUAND JE SUIS VÉGÉTARIEN**

Jean-Michel Cohen, éd. First, 2017, 159 p., 12,95 €.

**Notons d'abord que le médecin nutritionniste Jean-Michel Cohen est connu pour tenir régulièrement des propos sévères sur le végétarisme et le végétalisme.** Ce livre s'adresse à un public de végétariens, voire de flexitariens. Il présente le végétalisme comme un régime dangereux, en particulier pour les enfants, en contradiction avec les données scientifiques actuelles. L'auteur mobilise à juste titre notre vigilance sur un certain nombre de points récurrents de l'alimentation végétalienne, comme les carences possibles en vitamine B12 ou en fer. Cependant, d'autres points sont traités avec moins de rigueur : les jus végétaux (soja, riz, avoine...) en particulier ne contiendraient d'après lui aucune vitamine, ce qui n'est pas exact.

Par ailleurs, rappelant les apports recommandés en macronutriments, il fournit des chiffres qui ne correspondent plus aux recommandations officielles depuis 2011. Les protéines occupent une place conséquente dans le livre. Mais l'auteur se contredit, indiquant que la combinaison entre céréales et légumineuses n'est pas nécessaire, tout en insistant à cinq reprises sur l'importance de ces associations. On peut regretter que deux pages entières soient consacrées aux teneurs en protéine des chairs animales, alors que les protéines végétales sont, au vu du public visé, très peu évoquées, représentant seulement quatre pages. La partie « nutrition » se clôt sur 14 pages très détaillées consacrées aux produits



laitiers, avec un certain nombre de marques citées. Compenser l'absence de viande par une plus grande consommation de produits laitiers est une erreur sur le plan nutritionnel, et mettre en lumière de tels aliments n'est pas dans l'intérêt du végétarien en devenir. Pour conclure, cet ouvrage manque de la neutralité et de la rigueur scientifique qui

nous permettraient de le recommander. Pour des informations de qualité sur la nutrition végétarienne ou végétalienne, consultez plutôt le site de l'AVF, [www.vegetarisme.fr](http://www.vegetarisme.fr).

Perrine Bellanger.