



# Le Bulletin du B.E.N.

Février 2008

## Le régime végétarien: bon pour vous?

De nos jours, de plus en plus de gens pratiquent une des formes du végétarisme. Bien qu'il soit tout à fait possible de le faire sans développer de carence, certains facteurs de risque doivent être pris en considération lorsqu'on fait ce choix. Par exemple, au niveau des protéines, mais aussi pour d'autres nutriments, afin de s'assurer d'avoir une alimentation saine et surtout complète.

### Nutriments à risque

Généralement, les nutriments auxquels on doit accorder une attention particulière chez le végétarien sont la vitamine B<sub>12</sub>, la vitamine D, la riboflavine (B<sub>2</sub>), le calcium, le fer, le zinc, l'iode, et les oméga-3, en plus des acides aminés essentiels. Chez le lacto-ovo-végétarien, les risques de carence sont moindres comme il s'agit d'une des formes les moins strictes. Par exemple, la principale source de vitamine D et de calcium, le lait, n'est pas coupée dans ce type d'alimentation. Les recommandations sont donc les mêmes que pour les gens ayant une alimentation traditionnelle, soit deux tasses de lait par jour (500 ml) pour les gens de 19-50 ans comme nous l'indique le GAC. Cependant, on priorise une consommation régulière de noix et graines (amandes, tournesol, lin) afin de combler les besoins en oméga-3, en plus de compléter l'apport en acides aminés.

### La complémentarité des protéines

Contrairement aux protéines des produits animaux, les protéines des produits végétaux ne sont pas complètes pour l'être humain, c'est-à-dire qu'elles ne renferment pas tous les acides aminés essentiels à l'espèce humaine. Or, une solution facile et tout à fait efficace s'impose. Une personne végétarienne →

### Les différents types de végétarisme

Définition du végétarisme selon l'OPDQ (l'Ordre professionnel des diététistes du Québec) : il s'agit d'une « façon de s'alimenter fondée principalement sur les aliments du règne végétal ».

Lacto-ovo-végétarien : Consommation de tous les produits végétaux ainsi que de produits laitiers et d'œufs. Les autres produits d'origine animale sont exclus.

Lacto-végétarien : Consommation de tous les produits végétaux ainsi que de produits laitiers. Les autres produits d'origine animale sont exclus.

Ovo-végétarien : Consommation de tous les produits végétaux ainsi que d'œufs. Les autres produits d'origine animale sont exclus.

Semi-végétarien : Consommation de tous les produits végétaux ainsi que de viandes provenant de la chasse et de la pêche (gibier, volaille, poisson), de produits laitiers et d'œufs. Exclusion des viandes rouges et charcuteries ainsi que des volailles et poissons d'élevage.

Végétalien : Tous les produits végétaux sont consommés et tous les produits d'origine animale sont exclus. Les végétaliens plus stricts s'abstiennent de consommer du miel, des bouillons de chair animale et de la gélatine.

doit varier ses sources de protéines de sorte qu'elles soient complémentaires. Par exemple, les protéines d'origine végétale, provenant des grains ou des noix ont une quantité suffisante de lysine, mais sont pauvres en méthionine et en tryptophane, alors que c'est l'inverse pour les légumineuses. En consommant un repas comportant ces deux types d'aliments, le végétarien sera assuré d'avoir ingéré suffisamment de tous les acides aminés essentiels, de par la complémentarité des aliments qu'il a mangés. (Par exemple, consommer un couscous aux pois chiches et aux fèves de lima). Cependant, pour les lacto-ovo-végétariens, il est moins utile de considérer cette complémentarité car les protéines laitières et celles des œufs sont complètes.

Les protéines végétales complémentaires:

- Légumineuses + céréales  
(Salade de légumineuses et pain de blé entier)
- Légumineuses + noix ou graines  
(Soupe aux lentilles et amandes)



### Risques d'anémie

On ne peut pas non plus passer sous silence les risques accrus d'anémie chez les végétariens, à cause, bien évidemment, d'un apport en fer diminué, car il provient principalement, dans le régime traditionnel, des viandes. Cependant, cela ne veut pas dire que les produits végétaux ne contiennent pas de fer : bien au contraire! Mais l'absorption du fer non hémique (i.e. du fer non lié à une molécule d'hémoglobine, donc de fer non animal) est plus difficile pour l'organisme humain, d'où les risques accrus de carence en fer. Cependant, une solution toute simple est de consommer le fer non hémique, par exemple celui dans les légumineuses, avec une source de vitamine C qui aide à l'absorption du fer. Par exemple, une salade de légumineuses avec des poivrons rouges, riches en vitamine C.

### Personnes plus à risque

Les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes ainsi que les personnes âgées sont plus à risque de développer une carence nutritionnelle s'ils optent pour le végétarisme. À ce sujet, consulter le supplément web du bulletin du B.E.N. au:

[www.ben.asso.ulaval.ca](http://www.ben.asso.ulaval.ca).

### Des avantages?

Maintenant, à quoi bon manger végétarien si c'est si compliqué diront certains? De nombreux avantages y sont rattachés, allant d'un mode d'alimentation moins polluant (car on constate de plus en plus à quel point l'élevage est polluant comparativement aux cultures végétales) jusqu'à des risques réduits de maladies du cœur, d'obésité, de diabète de type 2, d'arthrite, de constipation, de cholélithiase (présence de calculs dans la vésicule et dans les voies biliaires), et de cancers, bien que pour ce dernier point, l'affirmation soit toujours controversée. Une étude récente démontrait qu'une consommation de viande rouge élevée augmentait les risques de développer un cancer colorectal. Selon l'OPDQ, il semble que l'abondance de légumes et de fruits dans les régimes végétariens serait davantage liée aux effets bénéfiques pour la santé que l'absence de viande.

Finalement, comme le régime végétarien est généralement plus pauvre en matières grasses et en graisses saturées que le régime nord-américain traditionnel, en plus d'être souvent plus riche en fibres, en acide folique, en vitamines antioxydantes (y compris les caroténoïdes) et en d'autres composés phytochimiques dont on commence à mieux cerner les effets sur la santé, on comprend désormais mieux les effets bénéfiques d'un tel régime pour la santé.



## Lait de vache ou boisson de soya?

Depuis quelques années, les boissons de soya ont gagné en popularité et représentent une alternative pour bien des gens autres que les végétaliens et les personnes intolérantes au lactose. De plus, le nouveau *Guide alimentaire canadien* les classe au même titre que le lait de vache. Ces deux boissons sont-elles vraiment équivalentes au point de vue nutritionnel? Tout d'abord, il faut savoir que les boissons de soya contiennent naturellement peu de calcium. Elles sont donc le plus souvent enrichies en calcium, ce qu'il fait qu'elles en contiennent autant que le lait. Toutefois, les phytates qu'elles contiennent diminuent quelque peu son absorption. Plusieurs autres vitamines et minéraux sont ajoutés aux boissons de soya, dont la vitamine D et la vitamine B<sub>12</sub>, pour qu'elles soient équivalentes au lait de vache.

Pour ce qui est des autres constituants, la quantité de lipides est semblable dans les deux boissons. Les boissons de soya contiennent toutefois plus de « bons gras », les gras mono- et polyinsaturés, alors que le lait contient plus de « mauvais gras », les gras saturés. La quantité de sucres est également similaire, mais on ajoute parfois du sucre dans les boissons de soya, particulièrement celles qui sont aromatisées.

Vous avez probablement entendu parler des phyto-oestrogènes puisque ceux-ci ont particulièrement la cote ces temps-ci. On leur attribue plusieurs bienfaits, notamment dans le soulagement des symptômes de la ménopause ainsi que dans la prévention de certains cancers. Le lait de soya contient des isoflavones, qui sont une sorte de phyto-oestrogènes. Toutefois, ce n'est pas la meilleure source alimentaire. À titre de comparaison, le lait de soya contient environ 9 mg d'isoflavone par 100g alors qu'une même quantité de tofu en contient 28 mg.

En terminant, les boissons de soya et le lait de vache sont deux boissons bonnes pour la santé. Il suffit d'y aller selon ses goûts!

**Fait étonnant :** pour remplacer le calcium contenu dans 175g (3/4 t.) de yogourt, soit une portion de produits laitiers, 5 portions de brocoli (soit 625 ml ou 2 t. et 1/2) sont nécessaires, même si celui-ci est considéré comme une bonne source de calcium végétal facilement assimilable!



## Le meilleur des deux mondes

Rappelons-le, le végétarisme présente plusieurs avantages, entre autres, une alimentation végétarienne comporte une faible quantité de gras saturés et un apport élevé en fibres, en légumes, en fruits et en produits céréaliers à grains entiers. De plus, il a été démontré que les personnes consommant des produits à base de soya comme le tofu avaient un taux de cholestérol sanguin plus bas que les consommateurs de viandes.

Il y a toutefois une bonne nouvelle pour les non-végétariens : il est possible de profiter de plusieurs avantages du végétarisme sans l'être pour autant. Comment? En suivant une diète basée sur le régime méditerranéen.

Sans pour autant bannir la viande, ce régime adopté par les gens qui habitent en bordure de la Méditerranée, est riche en fruits, en légumes, en noix et en graines, en produits céréaliers à grains entiers, en poisson et en huile d'olive. Il est également plutôt faible en viande comparativement à notre régime nord-américain. Il semble que ces caractéristiques lui confèrent plusieurs bienfaits pour la santé, notamment une diminution de la prévalence de certains cancers et des maladies cardiovasculaires. Puisque ce régime ne bannit pas les produits d'origine animale, les risques de carence sont très faibles. Il n'y a pas à dire, c'est le meilleur des deux mondes!

## Quelques trucs et conseils pour les repas sans viande...

- Pour augmenter l'absorption du fer des aliments végétaux, mangez beaucoup de fruits et de légumes riches en vitamine C comme les poivrons rouges, les agrumes, le brocoli, le kiwi, les choux de Bruxelles et les fraises.
- Évitez de boire du thé et du café pendant les repas puisqu'ils diminuent l'absorption du fer.
- Le fromage peut remplacer la viande comme source de protéines, mais il ne faut pas oublier qu'il est, tout comme la viande, riche en gras saturés (les « mauvais » gras) et qu'il ne contient pas de fer.
- Lorsque vous mangez des légumineuses, évitez de consommer des aliments sucrés au même repas pour éviter les flatulences.
- Vous trouvez que le tofu n'a pas de goût? Faites-le mariner quelques heures dans un peu de sauce tamari, de vin blanc ou d'eau, d'ail et de gingembre avant de le faire sauter avec des légumes.



### Le bulletin du B.E.N

Rédaction:

Annie Bouchard-Mercier

Sarah-Maude Deschênes

Léa Laflamme

Francis Trépanier

Mise en page:

Léa Laflamme

### Bureau d'entraide en nutrition

Local 2208

Pavillon Maurice-Pollack

Université Laval

418-656-2131 poste 6614

bureaunutrition@hotmail.com

### Les annonces du B.E.N

- Ne manquez pas les chroniques du BEN à CHYZ les jeudis 14 et 28 février prochain à l'émission La descente du lit dès 6h30.
- Venez poser vos questions sur la nutrition sur notre forum au [www.ben.asso.ulaval.ca](http://www.ben.asso.ulaval.ca).

*Le bulletin du B.E.N est distribué gratuitement par courriel en format PDF. Pour recevoir votre copie à chaque mois, envoyez votre adresse courriel au: [bureaunutrition@hotmail.com](mailto:bureaunutrition@hotmail.com)*

## **Supplément web sur le végétarisme: Personnes plus à risque de développer une carence nutritionnelle**

Un facteur important à considérer est le fait qu'il y ait des personnes plus à risque de développer une carence nutritionnelle si elles optent pour le végétarisme. On n'a qu'à songer aux femmes, qui, seulement à cause de leurs pertes menstruelles, sont plus sujettes à l'anémie. On peut aussi songer aux personnes plus âgées, qui dès l'âge de 50 ans ont des besoins grandissants en vitamine D et en calcium alors que la capacité de la peau à générer cette précieuse vitamine (responsable de l'absorption du calcium dans le petit intestin) est réduite. C'est pourquoi, bien souvent, les nutritionnistes recommanderont un supplément vitaminique afin de prévenir une carence, mais surtout pour assurer une bonne absorption du calcium, visant une santé osseuse maximale.

De plus, la grossesse et l'allaitement sont des périodes tellement cruciales pour la vie de l'enfant et tellement exigeantes pour la mère que le végétarisme, bien qu'il soit tout à fait compatible avec la grossesse et l'allaitement, exige une certaine vigilance selon le Guide alimentaire canadien végétarien (GACV). En effet, les futures mamans ou celles qui allaitent doivent d'abord s'assurer de manger à leur faim car leurs besoins énergétiques sont grandement augmentés au cours de ce processus (le GAC recommande d'ajouter au moins deux portions à l'alimentation habituelle). Ici encore, l'ajout de vitamine C dans l'alimentation favorisera une absorption suffisante de fer. Cependant, toujours selon le GACV, il serait risqué de soustraire tous les produits laitiers de l'alimentation durant la grossesse (principalement à cause du calcium). Ainsi, pour toutes ces raisons, il est préférable de consulter un/une nutritionniste si vous faites partie des personnes plus à risque et que vous désirez débiter un régime végétarien.