

LES ESTIVALES DE LA
QUESTION ANIMALE



Végétalisme et équilibre nutritionnel

Parménie
17 Août 2008

Plan de la présentation

- Notions générales d'équilibre nutritionnel
- Végétalisme et équilibre nutritionnel
- Végétalisme et santé
- Comment répondre...
- Création de l'APSAR

Définitions

- VEGETARIEN : qui ne mange pas d'animaux (et donc pas de poissons !)
1 à 2% en France ???
20% en Inde, 10% en Angleterre, 5% en Allemagne, 4% en Amérique du Nord
- VEGETALIEN : qui ne mange aucun aliment d'origine animale ou dont la fabrication a nécessité un produit d'origine animale
Chiffres ???

Notions générales d'équilibre nutritionnel

Notions générales d'équilibre nutritionnel

L'organisme de l'espèce humaine a besoin pour fonctionner, d'eau et d'aliments lui apportant :

- Des macro-nutriments énergétiques (caloriques) :
 - GLUCIDES (58%)
 - LIPIDES (30%)
 - PROTEINES (12%)
- Des micro-nutriments non-énergétiques mais tout aussi indispensables à l'organisme :
 - MINERAUX et OLIGO-ELEMENTS
 - 13 VITAMINES
 - FIBRES ALIMENTAIRES

Notions générales d'équilibre nutritionnel

- MINÉRAUX : calcium, phosphore, potassium, sodium, magnésium
- OLIGO-ELEMENTS : fer, iode, cuivre, zinc
- VITAMINES : A, D, E, K, C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12

Notions générales d'équilibre nutritionnel

- Les quantités nécessaires pour l'ensemble de ces nutriments varient sensiblement en fonction de divers paramètres :
 - âge, sexe,
 - poids, taille,
 - état physiologique (grossesse, pathologies...)
 - activités (physiques et intellectuelles)
 - métabolisme de base

Notions générales d'équilibre nutritionnel

- **Aucun aliment** ne regroupe à lui seul l'ensemble de ces nutriments : la **variété** alimentaire est donc indispensable pour permettre la couverture des besoins de l'organisme.
- De même, on estime qu'en deçà de 1200kcal/jour, même dans le cadre d'une alimentation variée, il n'est pas possible de couvrir les besoins quantitatifs en nutriments indispensables (valable pour un adulte bien-portant).
- La viande et le poisson ne contiennent aucun nutriment qui ne soit disponible ailleurs !

Végétalisme et équilibre nutritionnel

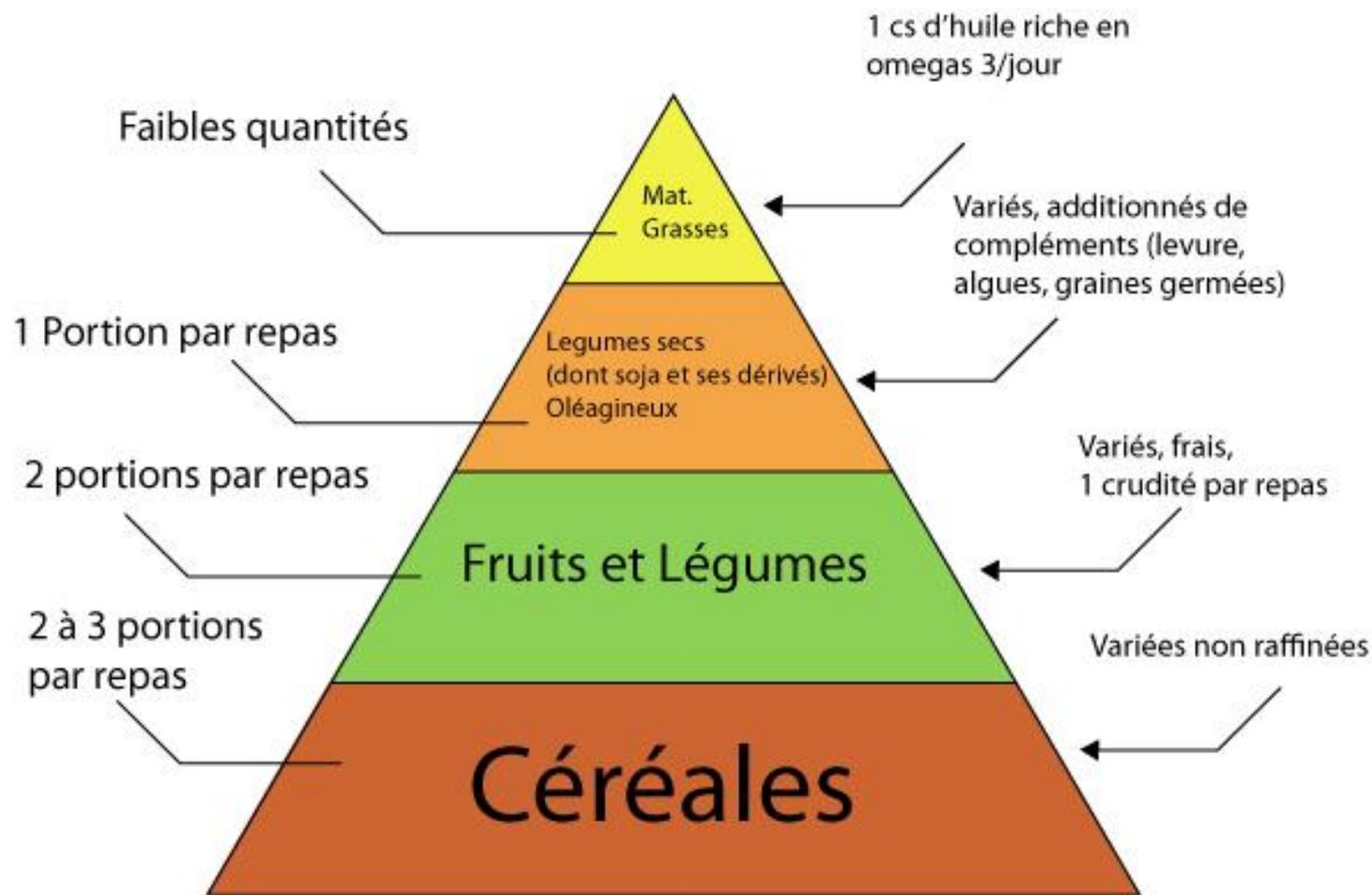
Végétalisme et équilibre alimentaire

- Alimentation équilibrée = alimentation permettant de couvrir tous les besoins de l'organisme en nutriments indispensables, **sans manque ni excès.**
- **VARIÉTÉ + QUALITÉ + QUANTITÉ ADÉQUATE** sont donc les 3 grands principes de l'équilibre alimentaire.
- Un végétalien qui suit ces principes aura une alimentation équilibrée. Beaucoup d'omnivores ne les suivent pas et ont une alimentation très déséquilibrée. En pratique, bien peu d'omnivores « mangent de tout ».
- Un végétalien pourra trouver dans les végétaux tous les nutriments nécessaires à l'organisme à l'exception d'un seul : la vitamine B12. Tout végétalien devrait être supplémenté en vitamine B12.

Végétalisme et équilibre alimentaire

GRUPE ALIMENTAIRE	PRINCIPAUX APPORTS	CONSOMMATION QUOTIDIENNE RECOMMANDÉE (pour 2000kcal)
Céréales	<p>Glucides Protéines (10%) Fibres (si complètes) Minéraux et oligo-éléments (surtout si complètes) Vitamines du groupe B sauf B12 (surtout si complètes)</p>	150g de céréales (poids cru) + 100g de pain complet
Légumes secs (dont soja)	<p>Glucides Protéines (20%) Minéraux et oligo-éléments Vitamines du groupe B sauf B12</p>	40g (poids cru) + 400ml de lait de soja + 50g de tofu
Légumes frais	<p>Glucides (peu) Fibres Minéraux et oligo-éléments Vitamines A et C</p>	400 à 500g
Fruits frais	<p>Glucides Fibres Vitamines C et A</p>	400g
Fruits séchés	<p>Glucides Fibres Minéraux et oligo-éléments Vitamine A Vitamines du groupe B sauf B12</p>	25g
Fruits oléagineux et graines	<p>Lipides Protéines (10 à 20%) Fibres Minéraux et oligo-éléments Vitamines du groupe B sauf B12</p>	25g
Matières grasses	<p>Lipides Vitamine E</p>	4cs d'huile 10g de margarine végétale

Végétalisme et équilibre alimentaire



Végétalisme et équilibre alimentaire

À SAVOIR... à propos des protéines...

- Les besoins quantitatifs sont largement couverts par les aliments végétaux (céréales/pain, légumes secs, soja, oléagineux, algues, levure...)
- Les besoins qualitatifs (en acides aminés essentiels) nécessitent une complémentarité des protéines sur la journée : céréales-légumineuses principalement.
- Les protéines du soja sont de qualité comparable aux protéines animales.
- Les protéines sont un faux problème dans le cadre d'un régime végétalien varié et énergétiquement adéquat... en revanche, l'excès de protéines du régime omnivore standard constitue un réel problème de santé publique !

Végétalisme et équilibre alimentaire

À SAVOIR... à propos de la vitamine B12

- D'origine bactérienne, cette vitamine ne se trouve que dans les aliments d'origine animale.
- Présente dans certaines algues (spiruline, chlorella...) mais sous forme inactive.
- La supplémentation est donc indispensable pour les végétaliens (ampoules Delagrangé ou Gerda, VEG1) et recommandée pour les végétariens (ANC 2µg/jour)
- Le dépistage de la carence en vitamine B12 se fait de préférence par le dosage de l'acide méthylmalonique urinaire. Le dosage de la vitamine B12 ne constitue pas un marqueur fiable en raison de la présence possible d'analogues.

Végétalisme et équilibre alimentaire

À SAVOIR... à propos de la vitamine D...

- Cas particulier de la vitamine D : elle est synthétisée par la peau exposée au soleil.
- Nos modes de vie ont considérablement réduit la durée d'exposition au soleil : 1 milliard d'humains seraient carencés
- La carence en vitamine D est donc avant tout une carence d'exposition, mais certaines sources alimentaires animales (foies, poissons gras, beurre, jaune d'oeuf) diminuent les risques. Même si on trouve aussi un peu de vitamine D dans les champignons ou le germe de blé.
- Supplémentation à prévoir pour les jeunes enfants, les personnes vivant confinées ou dans des régions peu ensoleillées. Dépistage conseillé pour tous les végétaliens.

Végétalisme et équilibre alimentaire

À SAVOIR... à propos du calcium...

- Les sources de calcium végétales ne manquent pas : fruits et graines oléagineux (amandes, noisettes, sésame...), légumineuses, légumes à feuilles vertes, lait de soja enrichi... auxquelles peuvent s'ajouter les eaux minérales.
- Si les produits laitiers sont les plus importantes sources de calcium alimentaires, ce calcium est mal retenu par l'organisme car il est associé à des protéines animales, lesquelles entraînent une décalcification osseuse.
- Les ANC en calcium, estimés à 900mg/jour pour un adulte, pourraient donc être divisés de moitié pour les végétaliens qui le retiennent mieux.

Végétalisme et équilibre alimentaire

À SAVOIR... à propos du fer...

- Contrairement aux idées reçues, les études ont montré que les apports en fer des végétaliens sont plus élevés que ceux des végétariens et des omnivores (légumineuses, oléagineux, fruits secs, céréales complètes, algues sont riches en fer) et que les carences en fer n'étaient pas plus fréquentes chez les végétaliens.
- Le fer de la viande (« fer héminique ») est mieux absorbé par l'organisme, dont sa prétendue supériorité.
- Mais l'absorption du fer est facilitée par la vitamine C (crudités, fruits), consommée en plus grande quantité par les végétaliens.
- Les tanins (thé noir, vin, café) et le calcium inhibent l'absorption du fer.

Végétalisme et équilibre alimentaire

À SAVOIR... à propos des oméga 3...

- Les oméga 3 sont des acides gras dits essentiels car ils ne peuvent être fabriqués par l'organisme et doivent donc être apportés par l'alimentation.
- Les omnivores peuvent les trouver dans les poissons gras. Pour les végétaliens, on peut recommander la consommation d'huile de colza (1cs par jour), huile de soja, huile de noix, graines de lin, noix.
- Des études ont montré que les apports en oméga 3 étaient plus faibles chez les végétariens. Il convient de relativiser cette donnée : le rôle principal des oméga 3 est un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires, favorisées par l'excès de... cholestérol et graisses saturées d'origine animale !

Végétalisme et santé

Végétalisme et Santé

En bref, quelques repères...

- Position de l'Association Américaine de Diététique (= 70000 professionnels de la diététique indépendants) et des Diététiciens du Canada : « Les régimes végétariens, y compris végétalien, menés de façon appropriée sont bons pour la santé, adéquats au plan nutritionnel et sont bénéfiques pour la prévention et le traitement de certaines maladies. Une alimentation végétalienne bien planifiée et les autres types d'alimentations végétariennes sont appropriés à toutes les périodes de la vie, y compris la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance et l'adolescence. »
- « En Angleterre, un végétarien coûte au service national de santé environ 19800 € en traitement hospitalier, sa vie durant ; son temps d'hospitalisation représente 22% seulement de celui d'un omnivore, lequel coûte en moyenne 93000 €. » *Pr Henri Joyeux*

Végétalisme et Santé

De nombreuses études tendent à montrer que les végétaliens sont moins atteints par la plupart des maladies dites « de civilisation » :

- obésité ;
- maladies cardio-vasculaires ;
- hypertension ;
- diabète de type 2 ;
- cancer colorectal et cancer de la prostate ;

D'autres avantages du végétalisme nécessiteraient des études supplémentaires pour être validés (ostéoporose, démence, autres cancers...)

Conclusion

- Parmi les nutriments indispensables à l'organisme, certains sont plus difficiles à trouver dans une alimentation végétalienne (vit. B12, vit. D, omégas 3, calcium).
- D'autres sont au contraire plus abondants si l'alimentation est équilibrée : notamment fibres, vitamines C, B9, bêta-carotène, polyphénols, magnésium.
- Surtout, le végétalisme permet d'éviter les excès les plus courants de l'alimentation occidentale « standard » (acides gras saturés, cholestérol, protéines animales), responsables de l'augmentation morbide de maladies telles que l'obésité, les cancers, les maladies cardio-vasculaires, le diabète de type II.
- Au final, il est manifeste que les quelques contraintes de vigilance liées au végétalisme sont amplement compensées par les bénéfices santé associés à ce mode alimentaire.

Comment répondre...

Comment répondre...

Mais alors, par quoi est-ce que vous remplacez la viande ???

- Les végétaliens ne « remplacent » pas la viande, puisqu'elle n'est pas indispensable. Le végétalisme n'est pas une version « réduite » de l'omnivorisme, mais une façon **différente** de s'alimenter.

Mais alors, qu'est-ce que vous mangez ???

- Les aliments végétaux comestibles sont extrêmement variés (bien plus que les aliments animaux). Montrer qu'en étant végétalien, on utilise davantage cette variété, en consommant de nombreux aliments d'une grande richesse nutritive que les omnivores consomment rarement (ex : dérivés du soja, graines germées, algues, légumes secs, graines et oléagineux, levure, céréales « rares »...)

Comment répondre...

Mais les enfants ont besoin de viande pour leur croissance !

- Les cas recensés d'enfants végétaliens ayant souffert d'un retard de développement (ou pire) concernent des enfants ayant été soumis à une alimentation extrêmement restrictive (certains macrobiotes notamment) et non supplémentée en vitamine B12.
- Des milliers d'enfants sont végétaliens, leur santé est comparable ou meilleure que celle des enfants omnivores... mais ce n'est pas à ceux-là que les médias s'intéressent...
- La position de l'ADA est claire : petit enfant, enfant, adolescent... pourvu que l'on respecte les mêmes règles de vigilance que pour les adultes, le végétalisme est possible à tout âge de la vie.

Comment répondre...

Mais une femme enceinte ne peut tout de même pas être végétalienne !

- De même que pour les enfants, on peut ici se référer à la position officielle de l'ADA, et citer les exemples connus...
- Admettre que les besoins en certains nutriments étant sensiblement accrus à partir du deuxième trimestre de la grossesse et pendant l'allaitement (notamment fer, calcium, vitamine B12), la couverture de ces derniers peut être problématique : des analyses sanguines régulières et le recours à une supplémentation adaptée permet d'écartier sereinement tout danger.
- Rappeler que cette vigilance n'est pas spécifique du végétalisme et que le recours à des suppléments (notamment fer, omégas 3 et vitamine B9) chez la femme enceinte est de nos jours presque systématique... pour les femmes omnivores !

Comment répondre...

Mais si je fais beaucoup de sport et que je suis végétalien, je n'aurai pas assez de force !

- Les besoins protéiques des sportifs peuvent être couverts en respectant les règles de complémentation énoncées plus haut et en assurant un apport énergétique suffisant adapté à la dépense.
- Les exemples de sportifs de haut niveau végétaliens, par leur existence même, devraient casser le mythe de l'incompatibilité sport/végétalisme...

Comment répondre...

Mais s'il faut prendre des compléments, l'alimentation végétalienne n'est pas « naturelle » pour l'homme !

- En quoi l'alimentation standard omnivore est-elle « naturelle » ?
Proposer aux omnivores défenseurs de « l'état de nature » d'aller lire quelques étiquettes de produits de consommation courante comme préalable à ce genre de débat !
- Ajouter que les animaux d'élevage sont eux-mêmes abreuvés de compléments et médicaments en tous genres... les omnivores sont donc les premiers consommateurs de compléments alimentaires !