

Le régime végétarien est-il plus sain?

La question mérite une réponse de Normand! En effet, il n'existe pas de régime alimentaire fondamentalement mauvais, qu'il soit à base de protéines animales ou non: tout est une question de mesure. Le choix d'un régime végétarien est avant tout un choix de vie. Pour manger sainement, il faut donc varier les aliments quotidiennement et composer des menus équilibrés.

REGULA THUT BORNER



est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

Vous avez des questions concernant l'alimentation?

Notre conseillère est à votre disposition par téléphone au 031 359 57 57 ou à l'adresse: Producteurs suisses de lait PSL
Rédaction LE MENU
Weststrasse 10, 3000 Berne 6
ernaehrungsberatung@lemenu.ch

Du latin «vegetare», qui signifie croître ou animer, le végétarisme est la doctrine diététique qui exclut de l'alimentation la viande mais autorise les produits issus d'animaux vivants. En règle générale, les végétariens ne consomment ni poisson ni graisse animale telle que le lard ni gélatine.

Une question de terminologie

Les **lactovégétariens** complètent leur régime alimentaire par du lait et ses dérivés comme le fromage.

Les **ovo-lacto-végétariens** s'autorisent en outre la consommation d'œufs.

Véritables ascètes, les **végétaliens** s'interdisent tout produit issu d'un animal: viande, poisson, lait, produits laitiers, fromage, œuf et miel sont donc proscrits de leur alimentation.

Par ailleurs, suivre un régime végétarien implique une certaine hygiène de vie: ne pas manger ni viande ni poisson ne doit en effet pas être compensé par des grignotages et des sucreries.

Manger intelligemment

Riche en protéines, en vitamines et en minéraux tels que le fer, la viande possède des qualités nutritionnelles essentielles, qu'il convient de compenser à l'aide d'autres aliments.

Votre **apport protéinique** est suffisant si vous consommez chaque jour trois portions de lait et de produits laitiers, ainsi que des œufs et des aliments tels que des céréales, des légumineuses, des fruits secs, des pommes de terre, des graines et des champignons.

La **vitamine B12** est la seule vitamine présente exclusivement dans les aliments d'origine animale. Les meilleures sources sont le lait et les produits laitiers: 2 dl de lait entier, 180 g de yogourt et 40 g de fromage

à pâte dure vous apportent la quantité quotidienne nécessaire.

Le **fer** présent en abondance dans la viande est parfaitement assimilable par l'organisme. Pour compenser l'apport inférieur des aliments végétaux, veillez à consommer suffisamment de vitamine C en privilégiant jus de pomme, crudités et fruits. Evitez de boire du thé noir ou du café avant, pendant et tout de suite après le repas, car ces boissons diminuent l'assimilation du fer.

Le lait entier, le beurre et le jaune d'œuf constituent d'excellentes sources de vitamine D. Utilisez en outre un sel de cuisine iodé. Les acides gras oméga-3, que l'on trouve dans l'huile de colza et l'huile d'olive, sont également présents dans le lait entier et ses dérivés ainsi que le beurre.

La pyramide alimentaire

Très utile pour manger sainement, la pyramide alimentaire se révèle également pertinente pour les végétariens.

UNE HYGIENE DE VIE

«Ne pas consommer de viande ni de poisson est bon pour la santé», telle est la conclusion d'une étude menée par le centre de recherche allemand contre le cancer, Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ) depuis 1978 sur quelque 1900 végétariens. En 2003, le DKFZ a publié des résultats intermédiaires selon lesquels le risque de mortalité des végétariens serait d'environ 40% inférieur à celui du reste de la population.

Cependant, ce chiffre s'explique moins par le fait que les végétariens ne consomment pas de viande que par celui qu'ils mènent globalement une vie plus saine: pas de boisson alcoolisée ni de cigarette, activité sportive.

Avant d'acheter des produits dits de substitution de la viande au rayon frais, lisez toujours d'un œil critique la liste des ingrédients. Les produits qui entrent dans la préparation sont souvent à peine reconnaissables après transformation ou les matières premières sont issues de laboratoire. Souvent pané ou préfrit, le produit final contient en outre de nombreux additifs. Généralement, ces mets sont difficilement conciliables avec une alimentation saine.

Qui peut manger végétarien?

Le régime végétarien convient à toute personne en bonne santé. Les carnivores peuvent également tenter l'expérience de temps à autre pour varier les plaisirs et goûter de nouvelles saveurs.

Les enfants peuvent eux aussi respecter les principes végétariens dès leur plus jeune âge dès lors que l'accent est mis sur la variété. Les produits laitiers et les œufs doivent également figurer régulièrement au menu afin de garantir un apport suffisant en protéines, en vitamine B 12, en vitamine D, en calcium et en fer.

A partir du quatrième mois de grossesse, les besoins en protéines, en calcium, en fer, en iode et en certaines vitamines s'accroissant, les femmes enceintes doivent consommer davantage de lait, de produits laitiers et d'œufs. De longues promenades permettent de renforcer les réserves en vitamine D, que l'organisme ne parvient à constituer que lorsque l'intensité lumineuse est suffisante. Les aliments riches en vitamine C (jus de fruits, salades) favorisent quant à eux l'absorption du fer. A l'inverse, le thé noir et le café doivent être consommés avec une grande modération, en particulier pendant les repas.

Avec l'âge, le mécanisme de digestion perd quelque peu en efficacité. Certains nutriments, notamment la vitamine B 12, ne peuvent plus être aussi bien assimilés par l'organisme. Les seniors végétariens doivent alors compenser cette faiblesse par une consommation abondante de produits à base de lait acidulé (yogourt, kéfir ou séré) et d'œufs.

Avec ou sans viande

Le repas doit avant tout être une joie. Veillez donc à choisir des produits frais de qualité, de saison et si possible de proximité, puis préparez-les soigneusement selon des recettes savoureuses comme celles que vous trou-



Déjeuner:

Avec ou sans bircher, un solide déjeuner comprend un produit laitier, un fruit et un produit à base de blé complet.



Dîner:

Que vous soyez chez vous ou au bureau, que vous apportiez votre repas ou que vous l'achetiez, il est facile de composer un menu complet et équilibré: légumes, fruits, fromage frais ou œuf, produit à base de blé complet, et le tour est joué!



Souper:

Des légumes ou une salade, accompagnés de légumineuses ou de céréales et d'un produit laitier, constituent un repas léger et sain.



Idéal pour un en-cas:

Yogourt, fruits frais et secs

vez dans chaque numéro du Menu. Qui a dit que manger sainement était triste?

RECETTES ET COMPLÉMENT D'INFORMATION

Pour en savoir plus sur la pyramide alimentaire et pour découvrir une multitude de recettes végétariennes, rendez-vous sur www.lemenu.ch/pyramide et www.lemenu.ch/recettes