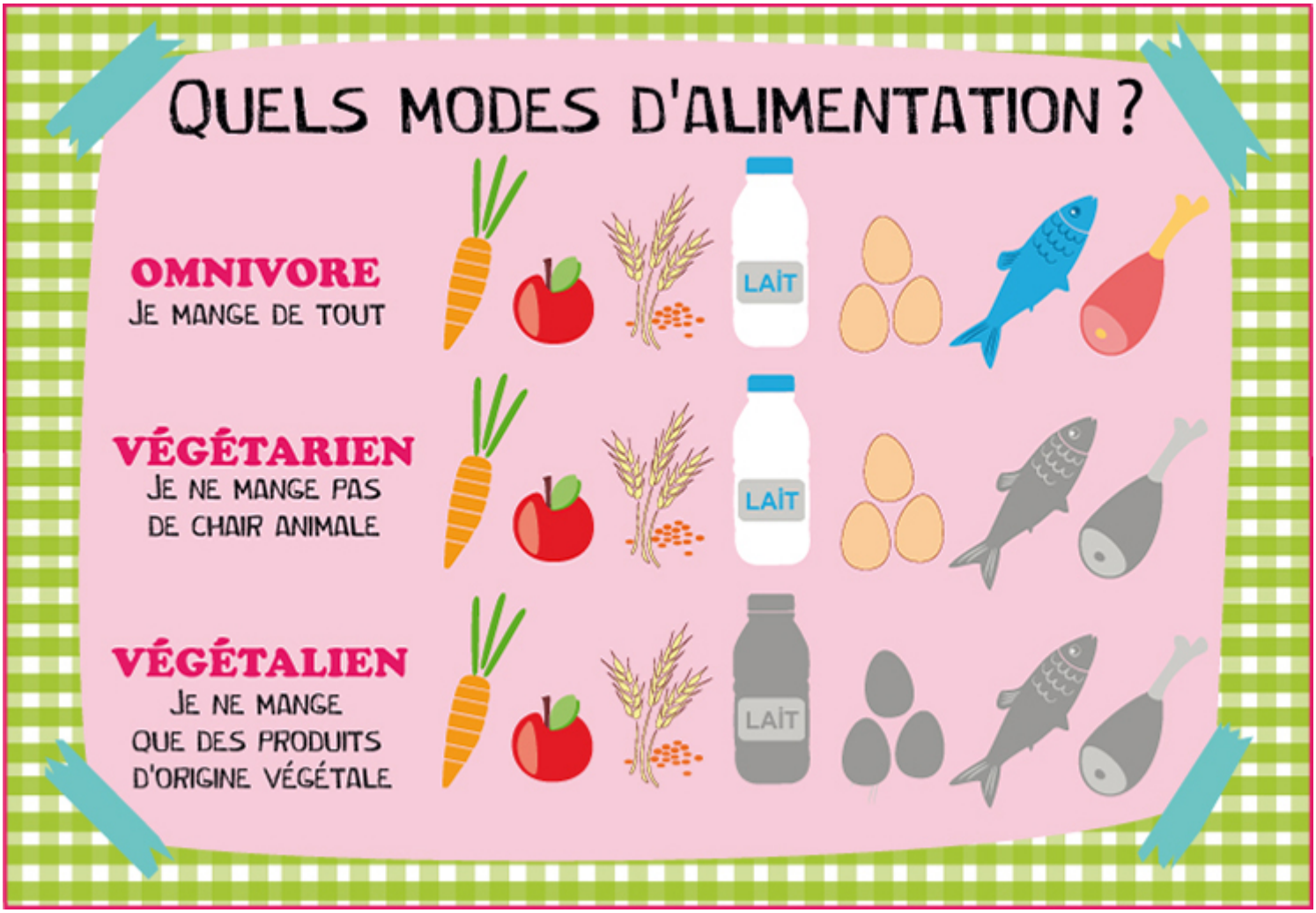
# Végétarisme et végétalisme : comment définir et différencier ces modes d’alimentation ?

Le végétarisme et le végétalisme sont deux modes alimentaires différents qui excluent la consommation de certains aliments. Les raisons pour lesquelles certaines personnes adoptent ces types de régime sont diverses : raisons sanitaires, éthiques, religieuses ou culturelles. Quels sont les risques de carences de ces pratiques alimentaires et comment les éviter ? Ces types d’alimentation particulière sont-ils compatibles avec un diabète ? Le point avec notre expert, Mélanie Mercier, Diététicienne-nutritionniste.

## Végétarisme et végétalisme : définitions




**Le végétarisme est un type d’alimentation qui exclut les aliments ayant nécessité la mort d’un animal :** viande rouge et viande blanche, abats, volaille, poissons et fruits de mer, gélatine et présure.

**Le végétalisme est un type d’alimentation qui ne comporte que des aliments d’origine végétale.** En plus des aliments exclus par les végétariens, il y a exclusion des produits laitiers et d’autres produits d’origine animale comme les œufs et le miel. Les végétaliens consomment donc des fruits, des légumes, des fruits secs, des légumineuses et des céréales.

Il existe plusieurs variantes du végétarisme qui présentent des nuances comme par exemple le ovo-végétarisme (exclusion des viandes, volailles et poissons mais consommation d’œufs), le pesco-végétarisme (exclusion des viandes mais consommation de poisson et de fruits de mer) ou le semi-végétarisme (exclusion

des viandes mais consommation d'œuf, de volaille et de poisson).

Conscientes que la consommation de viande pourrait être réduite et cherchant une façon plus « saine » de s'alimenter, de nombreuses personnes se dirigent vers **le flexitarisme** : exclusion des viandes et volailles au quotidien mais consommation occasionnelle (au restaurant, en cas d'invitation chez des amis…).

**En cas de régime végétarien ou végétalien :**
- il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance des aliments et de leur composition, afin d'éviter les carences et les déséquilibres alimentaires.
- Il est en outre recommandé de se faire accompagner par un(e) diététicien(ne) nutritionniste afin d'apprivoiser les principes de base à respecter pour mener à bien un tel régime sans déséquilibrer le diabète.

## Eviter les carences en protéines et les carences en calcium, fer, vitamine B12 et iode

Contrairement aux glucides et aux lipides, les protéines n'ont pas la capacité d'être stockées dans l'organisme. Nous n'avons donc pas de « réserves » de protéines, par conséquent, **il est important d'en consommer chaque jour pour répondre aux besoins de notre organisme.** Si ce n'est pas le cas, ce dernier va puiser dans les muscles, ce qui peut entraîner une fonte musculaire et une fragilisation de l'ensemble du corps.

## Mais alors, à quoi servent les protéines ?

Les protéines font partie des trois nutriments essentiels dont l'organisme a besoin (avec les glucides et les lipides). Elles y jouent un rôle de structure (au niveau musculaire ou cutané) mais sont également impliquées dans de très nombreux phénomènes biologiques comme la réponse immunitaire (anticorps), le transport de l'oxygène dans l'organisme (hémoglobine), ou la digestion (enzymes digestives). Les carences en protéines ont des répercussions négatives sur la santé et peuvent causer des troubles comme :

- la diminution de la masse musculaire,
- la fragilisation des os,
- la perte des cheveux,
- la fatigue,
- une prédisposition accrue aux infections,
- des troubles de la digestion.

## Quel est l'apport recommandé par jour et dans quels aliments peut-on trouver des protéines ?

De façon générale, l'apport quotidien en protéines ne doit pas être inférieur à 0,8 g de protéines par kilo de poids corporel. L'ANSES établit l'apport nutritionnel conseillé pour les protéines à 0,83 g/kg/j chez les adultes en bonne santé.

On retrouve **des protéines dans les produits d'origine animale :**

Teneur moyenne en protéines pour 100 g :

- Viande : 20 g
- Poisson : 19 g
- Œuf : 12 g
- Fromage : 23 g

- Fromage blanc : 8 g

Mais **aussi dans les produits d'origine végétale :**

Teneur moyenne en protéines pour 100 g :

- Céréales crues : 10 g
- Pain : 8 g
- Lentilles crues : 23 g
- Quinoa : 17 g

Mais au-delà de l'aspect quantitatif, il faut également prêter **une attention particulière à la qualité des protéines consommées**.

## Acides animés indispensables et qualité des protéines

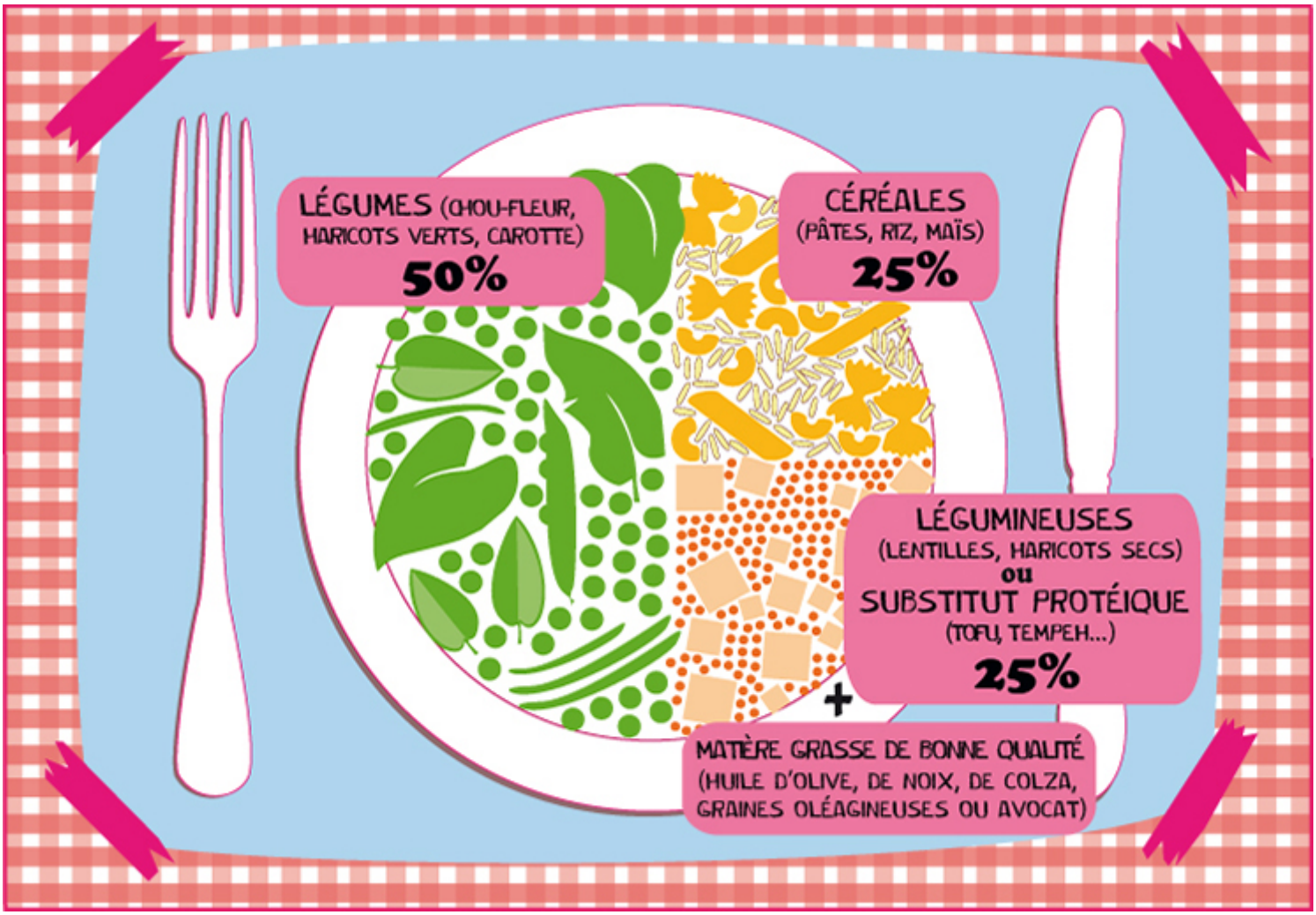
Toutes les protéines sont constituées d'acides aminés. Huit acides aminés sont dits essentiels, c'est à dire que l'organisme ne sait pas les synthétiser, **il faut donc les apporter par le biais de l'alimentation**. Les protéines contenues dans les viandes, poissons et oeufs apportent ces huit acides aminés essentiels. En revanche, dans les protéines des céréales et des légumes secs, il y a un manque en un acide aminé essentiel.

Pour pallier ce manque, **il faut associer différentes protéines végétales afin qu'assemblées, elles forment une protéine complète**, contenant tous les acides aminés essentiels. Cette notion est fondamentale pour les personnes qui suivent un régime végétarien/lien afin de ne pas manquer d'acides aminés essentiels et donc, de protéines.

Voici les associations qui fonctionnent :

- Riz complet + haricots rouges,
- Semoule complète + pois chiches,
- Pâtes complètes + haricots blancs,
- Riz complet + lentilles…

Il existe également des « alternatives à la viande », de plus en plus présentes dans les rayons : tofu, tofu fumé, tofu aux herbes, seitan, tempeh…Ces alternatives contiennent des teneurs intéressantes en protéines et apportent les acides aminés essentiels. Toutefois, il faut être attentif aux additifs qui sont ajoutés dans ces préparations et lire attentivement les étiquettes avant de les mettre au menu.




En cas de régime végétarien, les produits laitiers peuvent être consommés en dessert et/ou en collation, le risque de carence en calcium est alors faible. En cas de végétalisme en revanche, les produits laitiers sont exclus et, bien qu'il existe aujourd'hui des alternatives végétales à ces derniers, elles ne présentent pas les mêmes caractéristiques : elles contiennent peu de protéines et de calcium, très peu de vitamine D. **Il faut alors opter pour des produits végétaux « enrichis » en calcium et vitamine D**, et piocher dans des végétaux riches en calcium comme :

- Les choux : 70 mg/ 100 g cuits
- Le tofu : 80 mg / 100 g
- Les haricots verts : 55 mg/ 100 g cuits
- Les haricots blancs : 120 mg/ 100 g cuits
- Les petits pois : 33 mg / 100 g cuits
- Les amandes : 250 mg / 100 g

Toutes les graines oléagineuses (noix, noisettes, amandes…) représentent une source de protéines intéressante, apportent des graisses de bonne qualité ainsi que du calcium. Elles pourront être consommées en collation, à raison de 10 unités, **à condition de n'être pas salées** (car le sel diminue l'absorption du calcium).

Les fruits séchés contiennent également des quantités intéressantes de calcium mais doivent **être consommées avec parcimonie en raison de leur forte teneur en sucres**. Dans tous les cas, la consommation de fruits ne doit pas excéder les 3 portions quotidiennes. Il est préférable de manger un fruit au cours ou à la suite d'un repas ou d'une collation plutôt qu'en prise isolée.

Le fer est un minéral présent en particulier dans les viandes, les poissons, les abats et, en moins grande quantité dans les œufs, de même pour la vitamine B12. L'exclusion des produits animaux de l'alimentation entraîne invariablement un risque de carence en ces deux nutriments, si importants pour le fonctionnement de l'organisme.

La vitamine B12 est nécessaire à la formation des globules rouges : elle est anti-anémique. Elle est indispensable au renouvellement cellulaire et contribue de ce fait, au maintien en bon état de la peau et des cellules nerveuses.

Les aliments les plus riches en vitamine B12 sont d'origine animale : viande, poisson, produits laitiers et oeufs. Les aliments d'origine végétale (fruits, légumes, noix, graines, sources essentielles de la plupart des autres vitamines) ne contiennent malheureusement que peu de vitamine B12. En cas de régime végétalien, il faut envisager une supplémentation en vitamine B12 et demander conseil à un diététicien(ne).

Attention : Les algues, notamment la spiruline, peuvent apparaitre comme une alternative puisqu'elles contiennent des quantités intéressantes de vitamine B12. Toutefois, la vitamine B12 présente y est inactive et

n’a donc aucune fonction biologique.

Le cacao, le tofu, les fruits secs, les lentilles, les haricots noirs sont également de bonnes sources de fer. Toutefois, il s’agit de fer « non héminique » . Le fer héminique (Fe2+), ainsi nommé car il est lié à l'hème, protéine que l'on trouve dans les viandes et les poissons, a un coefficient d’absorption de 15 à 35%. Le fer non héminique (Fe3+), contenu dans les végétaux, les oeufs et les produit laitiers a quant à lui un coefficient d’absorption de 2 à 20%. Il est en moyenne moins bien absorbé par l’organisme. Afin de favoriser son absorption, il est conseillé de consommer au cours du même repas de la vitamine C, contenue dans le citron, le kiwi, les fruits rouges, les oranges...Ainsi, un carré de chocolat accompagnera parfaitement une clémentine, une vinaigrette au citron assaisonnera à merveille une salade de lentilles.

## Veiller à l’équilibre du diabète malgré tout

Il existe bel et bien des alternatives végétales pour remplacer les protéines animales. Mais celles-ci contiennent beaucoup de glucides. Il faut donc veiller, en cas de diabète, aux portions consommées afin de ne pas s’exposer aux hyperglycémies.

De plus, la consommation simultanée de céréales + légumes secs doit toujours s’accompagner d’une belle portion de légumes cuits et/ou crus afin d’éviter un pic de glycémie après le repas (post prandiale) et d’un apport en matière grasse de bonne qualité (huile d’olive ou de noix ou de colza par exemple), là encore pour diminuer l’index glycémique du repas.

Il existe donc bel et bien des avantages non négligeables pour la santé à consommer moins de viande, à condition de prêter attention aux risques de carences. Une bonne connaissance des aliments et une réflexion sur la construction des repas sont nécessaires afin d’équilibrer son assiette et son diabète. L’idéal étant de se faire accompagner par un(e) diététicien(ne).

**Découvrez nos recettes végétariennes :**

Nouilles au choux fleur et au tofu

Triangle aux poireaux et cancoillote

Omelette aux poireaux et purée de pois chiches

*Crédits illustrations : Séverine Bourguignon*

*Crédits photos : © Fotolia*