# Régime végan, quels sont les risques ?

Un régime végan, quels sont les risques ?
Il y a dans mon entourage des personnes qui ont opté pour le véganisme. Cela représente-t-il un danger pour quelqu'un qui, comme moi, souffre du diabète ?
Juliette, 48 ans

Réponse de Mélanie Mercier, diététicienne
Il est important de bien redéfinir ce que sont les différents modes d'alimentation. Ne l'oublions pas, le cas le plus fréquent dans notre pays reste le régime omnivore qui inclut toutes les familles d'aliments (céréales et féculents, fruits et légumes, lait et produits laitiers, viandes, poissons et œufs) et offre donc toutes les possibilités d'avoir une alimentation équilibrée.

Le végétarisme 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). Il autorise donc la consommation des produits laitiers et des œufs.

Le végétalisme est quant à lui beaucoup plus restrictif car il comporte exclusivement des aliments d'origine végétale. Outre les aliments déjà exclus par les végétariens, les végétaliens ne consomment aucun produit d'origine animale (produits laitiers, œufs, miel…).

Le véganisme peut s'assimiler au végétalisme en termes de régime alimentaire (on ne consomme que des fruits frais ou secs, des légumineuses et des céréales) mais il s'en différencie en termes de mode de vie car il refuse toute exploitation de l'animal (refus de porter de la laine, de la soie ou du cuir, par exemple).
Dans les régimes végétaliens et végan particulièrement, l'apport de protéines animales est difficile à compenser (il faut associer différentes protéines végétales afin qu'assemblées, elles forment une protéine complète) et il peut y avoir des carences en vitamines B12 et D, en fer, en oméga 3, en calcium et en iode (raison pour laquelle ces régimes sont à proscrire chez l'enfant et l'adolescent).

Rappelons que les protéines jouent un rôle de structure aux niveaux musculaire et cutané et sont impliquées dans la réponse immunitaire (fabrication des anticorps), le transport de l'oxygène dans l'organisme (hémoglobine) et la digestion (production d'enzymes digestives).

La vitamine B12 et le fer sont quant à eux nécessaires à la formation des globules rouges (indispensables au renouvellement cellulaire) et à la constitution de l'hémoglobine (transport de l'oxygène de nos poumons vers toutes les parties du corps).

Quel que soit le régime alimentaire, végétarien, végétalien-végan, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance des aliments et de leur composition car ils présentent tous trois des risques de carences et de déséquilibre alimentaire. Le recours à un(e) professionnel(le) est donc plus que recommandé, particulièrement bien sûr aux personnes diabétiques, pour lesquelles un bon équilibre alimentaire est nécessaire.

Souvenons-nous que, lorsque l'on exclut la viande/poisson ou les œufs, on risque de manger plus de féculents, donc de glucides. Et attention aux produits de remplacement (« saucisses végan », « steaks végétaux », etc.) qui sont souvent très transformés, gras et salés.

Lire notre article :
https://www.federationdesdiabetiques.org/information/alimentation-diabete/vegetarisme-et-vegetalisme

*Mélanie Mercier est diététicienne-nutritionniste, spécialisée dans la prise en charge diététique de l'obésité,*

*du diabète et de la chirurgie bariatrique. Elle consulte à Nogent-sur-Marne (94) et rédige les recettes pour le site internet de la Fédération Française des Diabétiques.*

*Equilibre 335, Mai - juin 2020 – Question diététique – p 21*