

Lignes directrices sur l'alimentation saine pour le végétaliens

Un régime végétalien comprend des grains, des légumes, des fruits, des légumineuses (haricots secs, pois et lentilles), des graines et des noix. Il exclut la viande, le poisson, la volaille, les produits laitiers, les œufs et les produits qui contiennent ces aliments.

Un régime végétalien sain comporte de nombreux avantages pour la santé, y compris des taux moindres d'obésité, de maladie cardiaque, d'hypertension, d'hypercholestérolémie, de diabète de type 2 et de certains types de cancer.

Une certaine planification peut être nécessaire pour vous permettre d'obtenir suffisamment de protéines, de fer, de zinc, de calcium, de vitamines D et B12 et de gras oméga-3 des aliments ou des suppléments, mais un régime végétalien sain peut combler tous vos besoins en éléments nutritifs à n'importe quelle étape de la vie, y compris chez les femmes enceintes ou qui allaitent et chez les adultes âgés.

Choses que vous pouvez faire

Suivez les recommandations du [Guide alimentaire canadien](#) pour planifier vos repas et vos collations. Ceci vous aidera à faire en sorte que votre régime soit sain, bien équilibré et comprenne les éléments nutritifs suivants :

Protéines

Les protéines sont importantes pour le développement et la santé des muscles et des globules rouges. Elles favorisent la croissance tout au long du cycle de vie. Voici des exemples de source de protéines :

- soya et produits du soya comme le tofu, le tempeh et les boissons de soya enrichies;
- substituts de la viande comme la protéine végétale texturée (PVT) et les hamburgers végétariens;
- haricots secs (haricots rognons, haricots noirs et blancs), pois (pois chiches et haricots à œil noir) et lentilles (lentilles rouges, brunes et vertes);
- grains (quinoa, riz brun, boulgour, et gruau);
- noix, beurres de noix (beurres de noisettes et d'amandes) et graines (sésame et tournesol);
- arachides et beurre d'arachide.



Fer

Le fer participe au transport de l'oxygène vers les différentes parties de l'organisme. Les végétaliens ont besoin d'à peu près deux fois plus de fer que les non-végétariens parce que le fer des aliments d'origine végétale (fer non hémique) n'est pas aussi bien absorbé que le fer des aliments d'origine animale (fer hémique). Pour combler leurs besoins, les végétaliens doivent choisir chaque jour des aliments riches en fer. Les bonnes sources de fer non hémique comprennent :

- soya et produits du soya comme le tofu ferme ou très ferme, le tempeh et les boissons au soya enrichies;
- substituts de la viande comme la protéine végétale texturée (PVT) et les hamburgers végétariens;
- haricots secs, pois et lentilles comme les haricots rognons, pinto et adzuki, les pois chiches, les haricots à œil noir et les lentilles rouges, brunes et vertes;
- produits céréaliers enrichis (pains, céréales et pâtes);
- certaines noix et graines comme les noix de cajou, les amandes et les graines de citrouille et de sésame;
- le jus de pruneaux et les abricots secs;
- les légumes comme les épinards cuits, le chou vert frisé et les pommes de terre avec la peau;
- les mélasses épuisées.

Le fer des sources végétariennes est mieux absorbé lorsqu'il est mangé avec des aliments riches en vitamine C. Parmi les exemples d'aliments riches en vitamine C, mentionnons les oranges et les pamplemousses et leurs jus, les citrons, les limettes, les kiwis, les mangues, le cantaloup, les pommes de terre, les poivrons, le brocoli, les pois mange-tout et certains légumes-feuilles verts.

Vitamine B12

La vitamine B12 est importante pour la production des globules rouges et pour aider l'organisme à utiliser les graisses. Les bonnes sources de vitamine B12 comprennent :

- La levure alimentaire Red Star;
- Les boissons de soya enrichies et autres boissons enrichies non laitières comme les boissons de riz et d'amandes;
- Les substituts de la viande enrichis comme la PVT, les hamburgers végétariens et les boulettes de poulet, de poisson et de viande sans viande.



Vitamine D

La vitamine D aide l'organisme à absorber et à utiliser le calcium et le phosphore nécessaires à la solidité des os et des dents. Voici de bonnes sources de vitamine D :

- Boissons de soya enrichies et autres boissons enrichies non laitières comme les boissons de riz et d'amandes
- Margarines non hydrogénées.

Calcium

Le calcium aide les os à se développer et à demeurer en santé. Il aide aussi les muscles à se contracter, y compris en permettant au cœur de battre. Voici de bonnes sources de calcium :

- yogourt au soya, boissons au soya enrichies et autres boissons enrichies non laitières comme les boissons de riz et d'amandes;
- haricots de soya, petits haricots ronds blancs, haricots blancs et tofu préparé avec du sulfate de calcium;
- amandes;
- beurre de sésame (tahini);
- mélasses épuisées;
- certains légumes comme le pak-choï, l'okra, les feuilles de « chou vert » et les feuilles de navet;
- certains fruits comme les figues et le jus d'orange enrichi.

Zinc

Le zinc est nécessaire à la croissance et au développement. Il contribue aussi à renforcer le système immunitaire et favorise la guérison des blessures. Les bonnes sources de zinc comprennent :

- le soya et les produits du soya comme le tofu, le tempeh et les boissons au soya enrichies;
- les haricots secs, les pois et les lentilles;
- certaines noix comme les pacanes et les noix de cajou et leurs beurres comme le beurre de cajou;
- les arachides et le beurre d'arachide;
- les graines de citrouille et le beurre de graines de sésame (tahini);
- les grains entiers et les céréales enrichies.



Acide linoléique (gras oméga-3)

Les gras oméga-3 sont importants pour le développement des yeux, des nerfs et du cerveau et utiles pour prévenir les maladies cardiaques. Les bonnes sources de gras oméga-3 comprennent :

- les huiles comme les huiles de canola, de lin, de noix et de soya;
- les graines de lin moulues;
- les haricots de soya, le tofu et les noix de Grenoble.

Considérations particulières

Femmes enceintes et qui allaitent

Les femmes enceintes (y compris celles qui prévoient devenir enceintes) et celles qui allaitent devraient suivre les recommandations du [Guide alimentaire canadien](#) en accordant une attention particulière aux éléments nutritifs mentionnés ci-dessus. Si vous croyez ne pas consommer suffisamment d'un élément nutritif donné, consultez votre médecin ou un diététiste.

Toutes les femmes enceintes devraient prendre un supplément prénatal contenant 400 microgrammes (mcg) d'acide folique et de 16 à 20 milligrammes (mg) de fer. Ce supplément devrait aussi contenir de la vitamine B12.

Adultes âgés

Si vous avez plus de 50 ans, il importe que vous obteniez suffisamment de vitamine D, de vitamine B12 et de calcium. À mesure que vous vieillissez, l'absorption par votre organisme de la vitamine D et de la vitamine B12 devient moins efficace. Pour cette raison, le Guide alimentaire canadien indique que vous devriez prendre un supplément de 400 UI de vitamine D chaque jour. Vous devriez aussi obtenir de la vitamine B12 des aliments enrichis (produits de soya enrichis) ou d'un supplément. Consommez trois portions de substituts du lait par jour pour mieux combler vos besoins en calcium. Prendre chaque jour un supplément de multivitamines et de minéraux vous aidera à combler ces besoins.