

**Health
and
Food**

www.healthandfood.be

VISIO

Réalisé avec la collaboration de l'APAQ-W

Le nouveau végétarisme sort ses griffes!



De plus en plus de personnes se laissent tenter par le végétarisme. En toile de fond, la conversion a parfois lieu dans un souci de garder la ligne, en particulier chez les jeunes filles. L'exclusion de la viande laisse cependant un vide au sein de la pyramide alimentaire. L'un des soucis majeurs est notamment la couverture du fer, surtout à l'adolescence...

Par définition, un végétarien est une personne qui ne mange aucun produit provenant d'un animal «mort», donc pas de viande ni de poisson. Au quotidien, chez la plupart des partisans du végétarisme, l'exclusion se focalise essentiellement sur la viande rouge. La

tolérance est de mise pour les œufs, les produits laitiers (lacto-ovovégétarisme), parfois même pour le poisson et la volaille. Ce modèle alimentaire est compatible avec une alimentation équilibrée. Mais il doit faire face à la réduction importante de l'apport de protéines de haute valeur biologique, du fer et de la vitamine B12, des nutriments abondants dans la viande rouge.



Se mettre au vert ?



Certains végétariens, appelés végétaliens, poussent aussi cette pratique à l'extrême en ne mangeant aucun produit d'origine animale, et même pas de miel ! Ce comportement alimentaire nécessite une connaissance pointue de l'alimentation, principalement de la composition des aliments végétaux, pour éviter des carences nutritionnelles sévères.

Avant d'adopter un mode alimentaire alternatif végétarien, quel qu'il soit, il faut donc être conscient qu'il peut comporter certains inconvénients comme la nécessité de combiner les protéines végétales entre elles et de couvrir des besoins élevés en certains nutriments. Petit éventail des risques...

Protéines : la suprématie animale

Les protéines animales sont mieux équilibrées en acides aminés essentiels que les protéines végétales. En effet, dans le règne animal, les 8 acides aminés essentiels indispensables – appelés ainsi car ils ne peuvent être synthétisés adéquatement par l'organisme - sont représentés dans les proportions optimales. Du côté végétal, en revanche, certains acides aminés essentiels font défaut ou ne sont pas présents en quantités suffisantes. C'est le cas de la lysine pour les céréales, de la méthionine pour les légumineuses (lentilles, soja, pois chiches), ou encore la lysine pour les graines oléagineuses (sésame, tournesol, amande, noix...). Les légumes et les fruits, eux, sont très pauvres en protéines.

Un mariage d'intérêt

Pour assurer les apports journaliers en acides aminés essentiels, on applique la complémentarité des protéines. Le principe consiste à mélanger les protéines végétales entre elles ou à les associer aux protéines animales pour combler les déficiences en acides aminés. Les végétariens vont donc réaliser



des associations comme le lait dans les potages de légumineuses (les légumineuses sont pauvres en lysine alors que le lait en est riche) ou les purées de pois chiches et sésame, par exemple. Mais dans certaines situations, telles la croissance ou la grossesse, il est nécessaire d'augmenter légèrement les apports protéiques pour éviter les problèmes, ce qui est rarement le cas en pratique. D'où le vide laissé par la suppression de la viande...

La viande : le fer de lance



La meilleure source de fer est la viande rouge, car elle est riche en fer héminique, hautement assimilable. Les œufs, le poisson, la volaille en sont aussi une bonne source. Le fer végétal (céréales, légumineuses, légumes) est moins bien assimilé par l'organisme que le fer

animal. En théorie, il faudrait consommer cinq fois plus de fer végétal pour obtenir la même quantité de fer animal absorbée dans l'intestin. Le pourpier apporte autant de fer que celui de la viande de bœuf, mais il faut dès lors en manger des quantités démesurées pour atteindre la même proportion de fer dans le sang. Pour le végétarien, le subterfuge consiste à associer les végétaux aux animaux « permis » ou encore à accompagner régulièrement les plats de fruits et légumes riches en vitamine C (agrumes, choux, poivrons, kiwi, ...) ou les arroser de jus de citron. En effet, la vitamine C augmente l'absorption intestinale du fer végétal...

Le pot de terre contre le pot de fer

Parfois, ce stratagème ne permet pas de couvrir totalement des besoins martiaux beaucoup plus élevés, comme c'est le cas chez la jeune fille et les femmes avec menstruations (les règles occa-

sionnent des pertes importantes de fer), ainsi qu'au cours de la grossesse et de l'allaitement. Rappelons ici les rôles fondamentaux du fer : il intervient dans la constitution de l'hémoglobine, le pigment rouge du sang qui assure le transport de l'oxygène et les échanges gazeux, ainsi que dans celle de la myoglobine, qui est la forme de réserve d'oxygène du muscle. Le fer participe également à de nombreuses réactions enzymatiques indispensables au bon fonctionnement du corps humain. La carence en fer, fréquente chez le sexe faible, entraîne de la fatigue, de l'irritabilité et pose certains problèmes pour le fœtus. Une situation qui peut être facilement évitée avec une consommation raisonnable de viande rouge...

La vitamine B12 : 100 % animale

La carence en vitamine B12 est très rare. En fait, elle ne s'observe même que dans une seule situation : le suivi d'un régime végétarien strict ou d'un régime végétalien. Pourquoi ? Simplement parce que les végétaux n'en contiennent pas. Les viandes, les poissons et les œufs assurent

environ 85 % de nos besoins en vitamine B12. Le reste est couvert par les produits laitiers. C'est dire si l'absence de la viande rouge complique la satisfaction des besoins en vitamine B12. Cette vitamine intervient dans la formation des globules rouges et peut aussi être à l'origine d'une anémie, mais elle remplit aussi des fonctions vitales dans les cellules nerveuses et dans l'élimination de l'homocystéine, un acide aminé « agressif », actuellement très étudié dans la lutte contre les maladies cardio-vasculaires.



Rôti de Bleue des prés et son gratin de légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

Du basilic frais, 4 tomates, 2 courgettes, 2 gousses d'ail, 1 oignon, 600 g de pommes de terre Terra Nostra, herbes de Provence, 2 càs d'huile d'olive, 50 g de fromage vieux sec râpé genre vi cinsî, 500 g de rôti de Bleue des prés, sel et poivre.

Préparation

Rôtir la viande salée et poivrée à 220° pendant 20 minutes. Cuire les pommes de terre coupées en rondelles à l'eau salée pendant 10 minutes. Préparer ensuite le gratin de légumes: coupez les courgettes, l'oignon et les tomates en tranches. Dans un plat à gratin huilé et frotté d'ail, disposer successivement les tranches de courgette, d'oignon et de tomates. Assaisonnez de sel, poivre, d'herbes de Provence et mouillez légèrement avec de l'huile d'olive. Saupoudrer le gratin de fromage vieux sec râpé genre vi cinsî. Cuire au four à 220° pendant 30 minutes. Pendant ce temps, sauter les pommes de terre en rondelles à l'huile d'olive. Dresser sur assiette et décorer de basilic haché.

Composition nutritionnelle par portion

Energie (kcal)	500	Protéines (g)	49.5
Lipides (g)	18.4	Glucides (g)	33.9
Acides gras saturés (g)	7	Fibres (g)	8
Cholestérol (mg)	72	Fer (mg)	6.3
Vitamine B12 (mcg)	6.3		



**Health
and
Food**
www.healthandfood.be

Health and Food VISIO est un supplément de Health and Food, bimestriel destiné au corps médical, une publication de Sciences Today

Editeur responsable :
Danièle Degossely

Rue de Rixensart, 18/17
1332 GENVAL - BELGIUM
Tel/Fax 02/653.21.58

www.healthandfood.be

Reproduction interdite sauf accord de l'éditeur