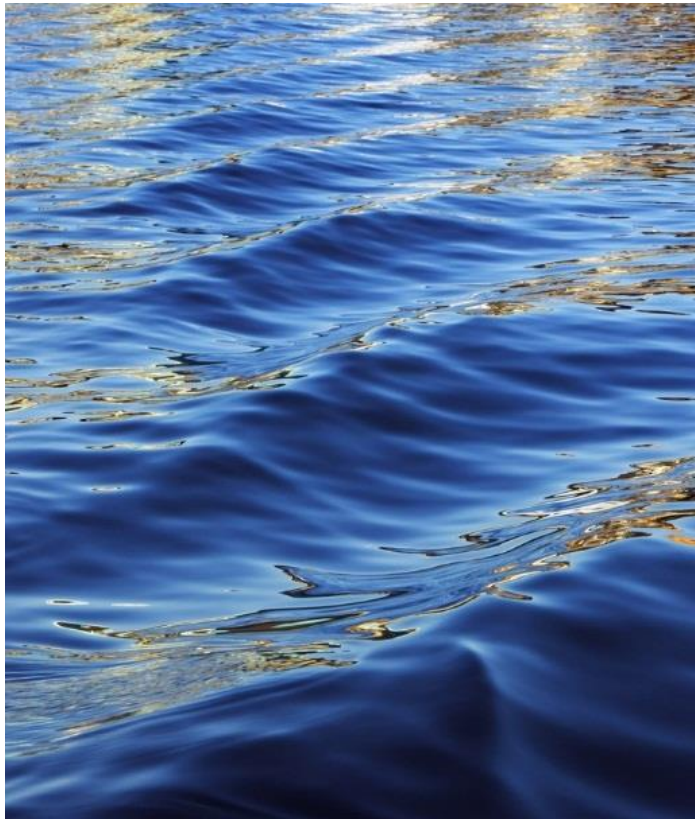
Alimentations végétarienne et végétalienne : que faut-il savoir ?

Camille Carvalho – Etudiante diététicienne

Contact : camilledieteticienne@hotmail.com



Végétarisme : Quels sont les nutriments à surveiller ?

Nutriments	Intérêt pour la santé	Alimentation végétarienne (avec œufs, produits laitiers)
Protéines	Role structural : muscles, coagulation Rôle enzymatique Rôle dans l'immunité Cicatrisation	Les œufs et produits laitiers contiennent des protéines de bonne qualité, comprenant tous les acides aminés.
Oméga 3	Vision Système nerveux Développement du cerveau	OK tant que la consommation de poissons gras (sardine, maquereau, saumon, truite…) est suffisante
Fer	Synthèse de l'hémoglobine Transport et stockage de l'oxygène Fonctionnement de la chaine respiratoire	Le fer est principalement apporté par la viande et le poisson, il s'agit du fer « héminique » : il est bien absorbé et utilisable directement par l'organisme. Le fer des végétaux, des œufs et du lait est dit « non héminique », il doit être converti en fer héminique via la vitamine C pour être utile à l'organisme : important de consommer de la vitamine C au cours du même repas que le fer non héminique. Dans le cas d'une alimentation végétarienne, les sources principales de fer sont le soja, les lentilles, les pois cassés, les haricots rouges, les haricots blancs. Attention à l'acide phytique (céréales complètes, légumineuses) et l'acide oxalique (légumes à feuilles vertes), présents en grande quantité dans l'alimentation végétarienne qui empêchent l'absorption du fer.
Zinc	Antioxydant Fonctionnement du métabolisme	Le zinc est mieux absorbé lors d'un repas riche en protéines animales (35 % environ), par rapport à un repas riche en produits végétaux (seulement 15 %). Par ailleurs, le zinc est aussi rendu inabsorbable par les acides phytique et oxalique des végétaux.
Calcium	Croissance et maintien des os Contraction musculaire Sécrétion d'hormones	Les apports sont couverts tant que la consommation de produits laitiers est suffisante. Attention à l'acide phytique (céréales complètes, légumineuses) et l'acide oxalique (légumes à feuilles vertes), présents en grande quantité dans l'alimentation végétarienne qui empêchent l'absorption du calcium.
Vitamine B12	Lutte contre la fatigue Renouvellement cellulaire (notamment hématies, transport de l'oxygène)	Disponible uniquement dans les produits animaux : apports corrects si consommation de produits laitiers et œufs
Vitamine D	Système immunitaire Fixation calcium sur les os	Il existe deux formes de vitamine D : vitamine D_3 dans les produits animaux (poissons gras, jaune d'œuf, beurre) et la vitamine D_2 d'origine végétale (margarine, certaines huiles notamment colza). La vitamine D_3 est mieux absorbée par l'organisme. Une grande partie de la synthèse de vitamine D provient de l'exposition au soleil, l'alimentation vient en complément.

Camille Carvalho – Etudiante diététicienne – Contact : camilledieteticienne@hotmail.com

Végétalisme : Quels sont les nutriments à surveiller ?

Nutriments	Intérêt pour la santé	Alimentation végétalienne (sans œufs, ni produits laitiers)
Protéines	Role structural : muscles, coagulation Rôle enzymatique Rôle dans l'immunité Cicatrisation	Les protéines végétales sont limitées en acides aminés et sont moins bien absorbées que les protéines animales : important de complémenter céréales et légumineuses au cours des repas
Oméga 3	Vision Système nerveux Développement du cerveau	Attention aux apports en l'absence de poissons gras. Privilégier les huiles sources d'oméga 3 et précurseurs d'EPA et DHA : huile de lin, huile de colza. Consommer des fruits oléagineux : noix, noisettes.
Fer	Synthèse de l'hémoglobine Transport et stockage de l'oxygène Fonctionnement de la chaine respiratoire	Le fer est principalement apporté par la viande et le poisson, il s'agit du fer « héminique » : il est bien absorbé et utilisable directement par l'organisme. Le fer des végétaux est dit « non héminique », il doit être converti en fer héminique via la vitamine C pour être utile à l'organisme : important de consommer de la vitamine C au cours du même repas que le fer non héminique. Dans le cas d'une alimentation végétalienne, les sources principales de fer sont le soja, les lentilles, les pois cassés, les haricots rouges, les haricots blancs. Attention à l'acide phytique (céréales complètes, légumineuses) et l'acide oxalique (légumes à feuilles vertes), présents en grande quantité dans l'alimentation végétalienne qui empêchent l'absorption du fer.
Zinc	Antioxydant Fonctionnement du métabolisme	Le zinc est mieux absorbé lors d'un repas riche en protéines animales (35 % environ), par rapport à un repas riche en produits végétaux (seulement 15 %). Par ailleurs, le zinc est aussi rendu inabsorbable par les acides phytique et oxalique des végétaux.
Calcium	Croissance et maintien des os Contraction musculaire Sécrétion d'hormones	Attention aux apports en l'absence de produits laitiers. Attention à l'acide phytique (céréales complètes, légumineuses) et l'acide oxalique (légumes à feuilles vertes), présents en grande quantité dans l'alimentation végétalienne qui empêchent l'absorption du calcium.
Vitamine B12	Lutte contre la fatigue Renouvellement cellulaire (notamment hématies, transport de l'oxygène)	Absente dans les produits végétaux, la supplémentation est obligatoire en cas d'alimentation exclusivement végétale.
Vitamine D	Système immunitaire Fixation calcium sur les os	Il existe deux formes de vitamine D : vitamine D_3 dans les produits animaux (poissons gras, jaune d'œuf, beurre) et la vitamine D_2 d'origine végétale (margarine, certaines huiles notamment colza). La vitamine D_3 est mieux absorbée par l'organisme. Une grande partie de la synthèse de vitamine D provient de l'exposition au soleil, l'alimentation vient en complément.

Camille Carvalho – Etudiante diététicienne – Contact : camilledieteticienne@hotmail.com