

"Je suis végétarien, comment équilibrer mon alimentation?"



Problématique

Un nombre croissant de personnes réduisent ou suppriment la viande et le poisson de leur assiette. Ce type d'alimentation peut aller de pair avec l'équilibre alimentaire à condition de respecter certains conseils.

Comment limiter les risques de déséquilibre chez vos patients végétariens ?

Vos conseils au quotidien

L'absence de chair animale dans l'alimentation peut réduire notamment l'apport en protéines, fer, vitamine B12 et oméga-3. Pour évaluer les risques de déficiences, identifiez avec votre patient les aliments supprimés de son alimentation.

Voici quelques repères pour conseiller votre patient :



Protéines

Les œufs et les produits laitiers en sont de bonnes sources. Pas de problème si vos patients en consomment suffisamment (sinon voir au verso).



Fer

Surveiller le taux de fers sanguin. Le fer d'origine végétale est présent en moins grande quantité et est moins bien absorbé par l'organisme que celui des produits animaux. Supplémenter en fer si besoin suite au bilan martial.



Vitamine B12

Elle est présente uniquement dans les aliments d'origine animale. Si aucun produit d'origine animale n'est consommé, compléter en vitamine B12.



Oméga-3

Privilégier les huiles riches en oméga-3 (colza, noix, lin...) **et les fruits oléagineux** (noix, noisettes). Pour ceux qui ne consomment pas de poissons, les oméga-3 en complément alimentaire peuvent être utiles.



Calcium

Il est présent essentiellement dans les produits laitiers et dans certaines eaux riches en calcium (> 300 mg/l). S'assurer de leur consommation suffisante, et si besoin faites un bilan calcique. Eventuellement, compléter en calcium.



Bon à savoir

Végétarien :

exclut toute chair animale (viande/poisson) mais consomme œufs et produits laitiers (+ poisson pour le pesco-végétarien).

Végétalien :

exclut tout aliment d'origine animale.

Vegan :

végétalien + exclut l'utilisation de produits issus d'animaux dans tous les domaines (cuir, laine...).

Flexitarien :

consomme occasionnellement viande et poisson.



C'est essentiel aussi...

D'avoir une **vigilance accrue** pour les populations à risque :

- bébés, enfants et adolescents (besoins liés à la croissance)
- femmes enceintes (besoins spécifiques)
- personnes âgées (besoins accrus en protéines).



Nestlé

Comment faire en pratique ?

Il est possible d'assurer l'équilibre alimentaire quand on supprime une catégorie d'aliments même si c'est plus difficile.

Les recommandations générales du PNNS¹ restent les mêmes : eau à volonté, féculents à chaque repas selon l'appétit, 5 portions de fruits et légumes par jour, 3 produits laitiers par jour, limiter les produits gras et sucrés.

Et pour remplacer la famille des viandes et poissons, voici quelques exemples pour assurer la quantité et la qualité protéiques du **plat principal***.

20 g de protéines de bonne valeur biologique sont apportées par :

100 g de viande 



80 g de pain (1/3 de baguette)



40 g de gruyère



120 g de riz



40 g de lentilles**



80 g de semoule



55 g de pois chiches**



100 g de maïs



30 g de soja (fève) ou 120 g de germes de soja



70 g de pâtes



1 œuf et 15 g de gruyère



70 g de flocons d'avoine



300 ml de lait



**Les quantités correspondent à des aliments crus.

Pour un végétalien, il est important d'associer **au sein d'un même repas** des céréales et des légumineuses pour leur complémentarité en acides aminés essentiels : en effet, les céréales sont déficitaires en lysine qui est présente dans les légumineuses, et les légumineuses sont déficitaires en méthionine présente dans les céréales².

Idées d'associations céréales/légumineuses :

riz/ lentilles corail	pâtes/ pois cassés	semoule/ pois chiches	riz/ haricots rouges
quinoa/ flageolets	boullghour/ haricots blancs	épeautre/ lentilles vertes	maïs/ fèves

1. PNNS (Programme National Nutrition Santé). La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous, 2002. 2. Apport en protéines : consommation, qualité, besoins et recommandations, Afssa, 2007.

*Pour rappel : Apport recommandé = 50 g de protéines/jour (règlement INCO UE N°1169/2011).

En savoir plus ?
Rendez-vous sur
www.nutripro.nestle.fr/vegetarisme
09 70 80 97 80