

Alimentation végétarienne : tout ce qu'il faut savoir pour bien manger



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

asptt.com



Nutrition
by ASPTT

Réduire ou arrêter sa consommation d'aliments d'origine animale est un choix de plus en plus courant.

Que ce soit pour des raisons éthiques, écologiques, culturelles ou personnelles, de nombreuses personnes se tournent vers une alimentation végétarienne, voire végétalienne.

Mais exclure ces aliments de son alimentation peut soulever beaucoup de questions :

- Quels sont les impacts sur l'organisme ?
- Comment éviter les carences ?
- Est-ce que certains nutriments deviennent plus difficiles à couvrir sans produits animaux ?



Cet article a pour but d'apporter des repères fiables et pratiques à toutes celles et ceux qui ont une alimentation végétarienne de manière quotidienne.



Quand on parle de végétarisme, on parle d'un mode d'alimentation où l'on ne mange pas d'animaux. Mais il existe plusieurs façons d'être végétarien, avec des différences importantes.



L'ovo-lacto-végétarisme

C'est la forme la plus répandue. Elle consiste à ne pas manger de viande, de poisson ni de fruits de mer, mais à continuer à consommer des œufs (ovo) et des produits laitiers (lacto). Grâce à ces aliments, il est généralement plus facile d'avoir assez de protéines, de calcium ou de vitamine B12.



Le végétalisme (ou régime végan)

Ici, on va plus loin : on ne mange aucun aliment venant des animaux. Pas de viande, pas de poisson, pas d'œufs, pas de lait, pas même de miel. Quand ce choix s'étend à d'autres aspects de la vie (cosmétiques, vêtements, etc.), on parle de véganisme, mais ici on se concentre sur l'alimentation.



Pourquoi ces distinctions comptent ?

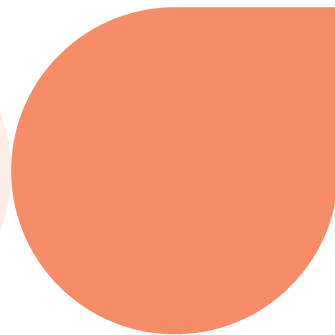
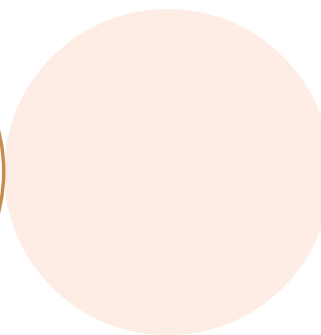
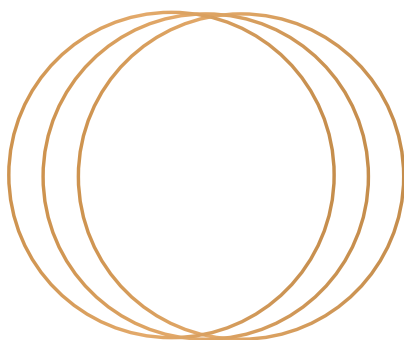
Plus on enlève d'aliments d'origine animale, plus il faut faire attention à bien équilibrer ses repas pour éviter les carences. Ce n'est pas impossible, mais ça demande plus de vigilance et de connaissances sur les besoins du corps.



Points de vigilance et conseils



Adopter un régime végétarien ou végétalien n'entraîne pas automatiquement des carences, mais certaines exclusions alimentaires augmentent les risques. Ces carences ne concernent pas tous les profils, mais elles méritent d'être connues.



Même si les apports en protéines ne sont pas forcément insuffisants chez les végétariens, un déséquilibre peut apparaître sans qu'on ne s'en rende compte.

Lorsque la viande est supprimée, on la remplace souvent par des légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots...). Ces aliments sont une bonne source de protéines, mais ils contiennent aussi beaucoup de glucides.

Informations

- Résultat : L'alimentation peut devenir trop riche en glucides et pas assez en protéines, surtout si les œufs, les produits laitiers ou les substituts riches en protéines (comme le tofu, le tempeh ou le seitan) sont peu présents.
- À long terme, cela peut mener à une fatigue accrue et une perte de masse musculaire, en particulier si les besoins ne sont pas couverts.
- Autre point important : la qualité des protéines. Les protéines animales (viande, œufs, lait...) contiennent tous les acides aminés essentiels dans les bonnes proportions.
- En revanche, les protéines végétales sont souvent «incomplètes», c'est-à-dire qu'il leur manque un ou plusieurs de ces acides aminés indispensables au bon fonctionnement de notre corps. On parle alors de facteur limitant.
- Mais ne vous inquiétez pas : il existe une solution simple : la complémentarité !
- En associant deux sources végétales différentes, on peut reconstituer un profil protéique complet. L'exemple le plus connu : associer des céréales et des légumineuses.



Associations efficaces

- + Riz + lentilles
- + Semoule + pois chiches
- + Maïs + haricots rouges
- + Pain complet + houmous



À noter : Le soja, tofu, tempeh et autres dérivés sont des aliments contenant des protéines complètes au même titre que la viande ou le poisson.

Le fer est un minéral indispensable, notamment pour transporter l'oxygène dans le sang.

Informations

Il existe sous deux formes dans l'alimentation :

- Le fer hémique (bien absorbé par l'organisme, à 15–25 %) : il se trouve uniquement dans la viande et le poisson.
- Le fer non hémique (moins bien absorbé, à 2–10 %) : c'est celui qu'on retrouve dans les végétaux comme les légumineuses ou les légumes verts.



Le problème, c'est que les végétariens (et encore plus les végétaliens) ne consomment que du fer non hémique, dont l'absorption est plus faible.

Mais il existe des moyens simples pour optimiser son assimilation :

- + Consommer régulièrement des aliments végétaux riches en fer : lentilles, haricots, pois chiches, tofu, graines de courge, épinards, quinoa...
- + Associer ces aliments à une source de vitamine C, augmente nettement l'absorption du fer : par exemple, ajouter du citron, des poivrons crus, du persil, du kiwi ou une orange en dessert.

Informations



- La vitamine B12 joue un rôle clé dans la formation des globules rouges, le bon fonctionnement du système nerveux et la production d'énergie. On la trouve quasiment exclusivement dans les produits d'origine animale : viande, poisson, œufs, produits laitiers.
- Les végétariens peuvent en obtenir via les œufs et les produits laitiers, mais les apports peuvent rester insuffisants, surtout si leur consommation est faible. Pour les végétaliens, le risque est encore plus élevé, car aucune source végétale naturelle ne permet de couvrir les besoins en B12.
- Une carence en B12 peut provoquer de la fatigue, des troubles de la mémoire, une anémie, voire des atteintes neurologiques parfois irréversibles si elles ne sont pas détectées à temps.
- C'est pourquoi une supplémentation est fortement recommandée en alimentation végétalienne, et doit parfois être envisagée même chez les végétariens.

Informations

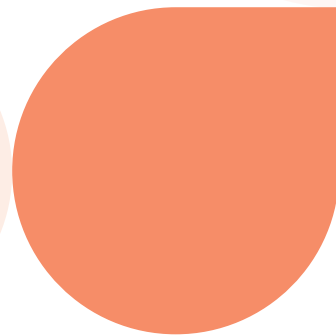
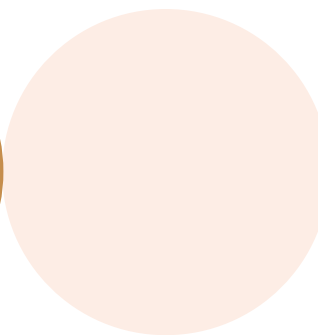
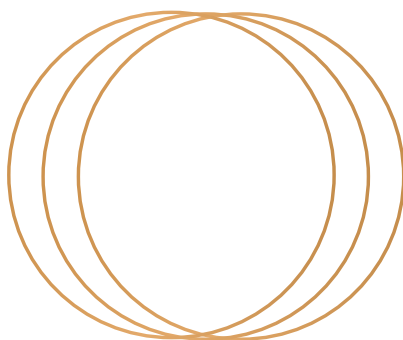


- > Le zinc est important pour bien protéger votre corps et aider à cicatriser les blessures. On l'absorbe mieux quand il vient de la viande, des fruits de mer ou des œufs. Chez les végétariens, c'est un peu plus compliqué car certains aliments végétaux comme les lentilles, les noix ou les céréales contiennent des substances appelées phytates, qui rendent plus difficile l'absorption du zinc.
- > Pour mieux profiter du zinc, manger souvent des graines de courge, des lentilles, des pois chiches, des noix, de l'avoine ou du tofu. Aussi, faire tremper ou faire germer ces aliments avant de les cuisiner aide à réduire ces substances et permet à votre corps de mieux absorber le zinc.

Les oméga-3 sont des graisses très importantes pour la santé du cœur, du cerveau et le bon fonctionnement global de l'organisme. Il en existe plusieurs types, mais deux sont particulièrement essentiels : l'EPA et le DHA.

Informations

- Le problème ? On ne les trouve quasiment que dans les poissons gras (comme le saumon, les sardines, le maquereau) et, en plus petites quantités, dans les œufs. Ce sont donc des nutriments plus difficiles à obtenir quand on ne mange pas de produits animaux.
- Certes, certaines huiles végétales (comme celles de lin, de colza, ou de noix) contiennent un autre type d'oméga-3 : l'ALA. Notre corps peut théoriquement le transformer en EPA et DHA... mais cette transformation est très peu efficace (souvent moins de 10 %).
- Résultat : les végétariens et les végétaliens risquent d'en manquer si ils ne font pas attention. Une solution souvent recommandée, surtout pour les végans, est la supplémentation en oméga-3 d'origine végétale, issue par exemple de micro-algues, qui apportent directement du DHA et parfois de l'EPA, sans passer par les poissons.



L'iode est un minéral indispensable au bon fonctionnement de la thyroïde, une glande qui régule de nombreuses fonctions du corps comme l'énergie, la température ou encore le métabolisme.

Informations

On le trouve surtout dans les produits de la mer (poissons, fruits de mer) et dans les produits laitiers, car les animaux d'élevage reçoivent souvent une alimentation enrichie en iode. Résultat : les personnes qui ne consomment pas ces aliments, comme les végétaliens, peuvent manquer d'iode.

Heureusement, il existe quelques solutions simples pour couvrir ses besoins sans produits d'origine animale :

- Utiliser du sel iodé à la maison (c'est indiqué sur le paquet). Il suffit d'en mettre un peu dans ses plats au quotidien, tout en restant raisonnable.
- Manger de temps en temps des algues comestibles, comme le nori, la laitue de mer ou la dulse. Ces algues sont de bonnes sources naturelles d'iode.



Informations

- La vitamine D joue un rôle important pour la santé des os et du système immunitaire. Le corps peut la fabriquer lui-même grâce au soleil : quand la peau est exposée aux rayons UV, elle en produit naturellement.
- On en trouve aussi dans quelques aliments comme les poissons gras, les œufs ou les produits laitiers. Mais si on ne mange pas ces produits, ou si on manque de soleil, il devient facile d'être carencé — surtout en hiver ou si on passe beaucoup de temps en intérieur.



Que faire pour éviter le manque ?

- + **S'exposer au soleil chaque jour, si possible : environ 15 à 20 minutes, bras et visage découverts.**
- + **En automne et en hiver, ou si vous ne voyez pas souvent le soleil : prendre un complément en vitamine D, idéalement sous forme D3, plus efficace. Il existe des versions 100 % végétales.**



Le calcium est essentiel pour garder des os solides et des dents en bonne santé.

Bienfaits

- Les végétariens qui consomment encore des produits laitiers (comme le lait, les yaourts ou les fromages) ont en général assez de calcium.
- Mais chez les végétaliens, qui ne consomment aucun produit d'origine animale, le risque de carence augmente si l'alimentation n'est pas bien équilibrée.
- Heureusement, il existe des sources végétales de calcium ! Il suffit de les connaître et de les intégrer régulièrement dans ses repas.
- Petit point à retenir : certains aliments sont riches en calcium, mais notre corps ne l'absorbe pas toujours bien. C'est ce qu'on appelle la biodisponibilité. Il faut donc varier les sources pour optimiser l'apport.



Sources végétales intéressantes

- + Légumes verts (comme le brocoli, le chou kale, le bok choy...)
- + Tofu (surtout s'il est préparé avec du calcium – c'est écrit sur l'emballage)
- + Boissons végétales enrichies en calcium (lait de soja, d'amande, d'avoine...)
- + Eaux minérales riches en calcium (comme Contrex, Hépar, Courmayeur)
- + Oléagineux (amandes, graines de sésame, purée de tahini...)

Adopter une alimentation végétarienne ou végétalienne peut convenir à une bonne santé, à condition d'être bien informé et de rester attentif à certains points clés.

Plus l'alimentation est restrictive (comme dans le cas du végétalisme), plus il est important de faire des choix réfléchis pour éviter les carences.

Les nutriments les plus à surveiller sont les protéines, le fer, la vitamine B12, le calcium, le zinc, l'iode, la vitamine D et les oméga-3 EPA/DHA.

Cela ne veut pas dire que les végétariens sont forcément carencés, mais qu'ils doivent connaître les bons réflexes pour couvrir leurs besoins : bien varier les sources de protéines, associer les bons aliments, penser à la complémentation si nécessaire, et faire attention à la qualité globale de l'alimentation.



En résumé, un régime végétarien ou végétalien équilibré, ce n'est pas juste "enlever la viande", c'est aussi "réorganiser l'assiette" intelligemment. Avec un peu de connaissances et de bon sens, il est tout à fait possible de manger végétarien tout en restant en pleine forme.

Sources :

Hernández-Lougedo J, Maté-Muñoz JL, García-Fernández P, Úbeda-D'Ocasar E, Hervás-Pérez JP, Pedauy-Rueda B. The Relationship between Vegetarian Diet and Sports Performance: A Systematic Review. *Nutrients*. 2023 Nov 6;15(21):4703. doi: 10.3390/nu15214703. PMID: 37960356; PMCID: PMC10647346.

Wang T, Masedunskas A, Willett WC, Fontana L. Vegetarian and vegan diets: benefits and drawbacks. *Eur Heart J*. 2023 Sep 21;44(36):3423-3439. doi: 10.1093/eurheartj/ehad436. PMID: 37450568; PMCID: PMC10516628.