

## S'informer sur le régime végétalien - Fiche conseil

**Les conseils suivants s'appliquent uniquement aux adultes en bonne santé, à l'exception des femmes enceintes ou allaitantes.**

Les régimes végétalien et vegan consistent à exclure la consommation de tout aliment d'origine animale (viandes, poissons, crustacés, œufs, produits laitiers, miel). Une telle alimentation expose à certaines carences en vitamines (vitamine B12, vitamine D), en protéines et en oligo-éléments (fer, calcium, zinc, iodé) indispensables au bon fonctionnement du corps humain. Ces carences peuvent avoir des conséquences graves sur la santé et il est indispensable d'être particulièrement vigilant à adapter son alimentation afin de couvrir l'ensemble de ces besoins tout en évitant les excès.

Les recommandations suivantes peuvent vous aider à réduire le risque de survenue de ces carences. À noter que pour certains éléments (exemple : vitamine B12), une supplémentation médicamenteuse sera **nécessaire**. La consultation d'un professionnel de santé familier du véganisme (diététicien ou médecin) pourra également s'avérer nécessaire pour évaluer votre alimentation actuelle et y apporter les modifications nécessaires.

**Règle d'or :** variez les choix le plus possible, élargissez l'éventail des types de végétaux, diversifiez les sources d'approvisionnement, alternez les combinaisons entre produits. Cette pratique permet de tempérer les risques de surexposition à des contaminants indésirables tout en facilitant l'approche d'un équilibre nutritionnel et la garantie d'une couverture nutritionnelle complète.

- Adoptez une alimentation équilibrée et **diversifiée** en incluant des aliments riches en vitamines et en oligo-éléments :
  - fruits et légumes variés : au moins 5 fruits et légumes par jour,
  - céréales (pain, riz, pâtes, semoule, boulgour) complètes de préférence,
  - légumineuses (haricots secs, lentilles, pois chiches, fèves),
  - oléagineux (noix, noisettes, amandes, graines de tournesol, graines de courge, graines de sésame, graines de lin, pignons de pin).
- Concernant les oméga-3, favorisez la consommation des aliments suivants :
  - huile de colza, huile de noix, huile de lin,
  - noix,
  - graines de chia, graines de lin.
- Concernant le calcium, favorisez la consommation des aliments suivants :
  - aliments enrichis en calcium,
  - légumes (brocolis, cresson, chou chinois, fenouil...),
  - varier les sources d'oléagineux (noix, noisettes, amandes, graines de tournesol, graines de courge, graines de sésame, graines de lin, pignons de pin),
  - eau de boisson riche en calcium.
- Concernant la vitamine D :
  - Exposez-vous au soleil régulièrement,
  - Consommez des aliments enrichis en vitamine D.
- Concernant la vitamine B12 : **la prise de compléments alimentaires est indispensable.**
- Concernant le fer, favorisez la consommation de :
  - oléagineux,
  - légumineuses,

- céréales complètes,
- fruits à coque (amande, noix du Brésil, pistache)
- fruits secs
- l'absorption du fer est favorisée par la consommation d'aliment riche en vitamine C (fruits et légumes) au cours du même repas.
- Concernant l'iode, lorsque vous cuisinez, utilisez du sel iodé. Cependant l'utilisation de sel iodé est souvent insuffisante. Afin d'augmenter ces apports vous pouvez :
  - consommer des algues (wakamé, ao-nori, laitue de mer). À noter que la spiruline ne contient pas d'iode. Le type d'algues consommées doit être varié et leur consommation doit rester ponctuelle,
  - en l'absence de consommation d'algues, une supplémentation en iode peut être nécessaire. En parler avec votre médecin ou votre diététicien.
- Concernant les protéines, favorisez certaines associations telles que : 1 produit céréalier combiné à 1 légumineuse (ex : semoule et pois chiches, salade de lentilles au riz).

**L'alimentation vegan présente des risques de carences plus importants chez le jeune enfant (< 3 ans) et la femme enceinte ou allaitante. Une telle alimentation est donc, si possible, à reconstruire dans ces situations et ne peut en aucun cas s'envisager en dehors d'un encadrement strict par des professionnels (médecins, diététicien) ayant une connaissance solide du véganisme.** Une surveillance accrue et des conseils alimentaires spécifiques peuvent également s'appliquer chez l'enfant après 3 ans et le sujet âgé ou malade.

Pour en savoir plus sur les façons d'adapter son régime pour éviter les carences, **scannez le QR code.**

