

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, iode) 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 reconsidérer 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.**



Régimes végétaliens et carences

Végéclic
Site