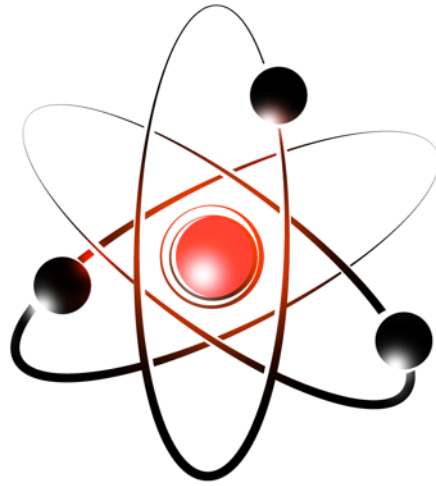




SPORT PERFORMANCE NUTRITION

Le guide du végétarien

Un dossier Fit for Life (<http://www.fitforlife.fr>)



Vous avez décidé de franchir le pas ? Devenir végétarien ou végétalien vous tente ?

Vous constatez que de plus en plus de personnes dans votre entourage deviennent végétariennes (ou végétaliennes) ? Pour les français, issus d'une culture riche en produits animaux, passer du côté vert peut s'avérer un peu effrayant.

C'est que, après des années à consommer de la viande, comment devenir végétarien sans que cela ne soit ni difficile, ni compliqué ?

Découvrez dans ce document le guide qui vous permettra de faire la transition en toute tranquillité !

Un guide à imprimer, consultez, et partager !

Devenir végétarien

Vous êtes sur le point de faire le pas : c'est décidé, vous souhaitez devenir végétarien. Plus de viandes pour vous, mais plutôt des alternatives à base de plantes. L'idée vous trotte dans la tête depuis un moment déjà, et vous vous sentez prêt(e).

Pourtant... il existe encore des questions non résolues, à propos de votre santé, ou encore, de la difficulté que vous pourriez rencontrer à changer votre régime alimentaire de manière aussi drastique.

Il existe en fait plusieurs types de végétariens ; cela devrait vous aider à ne pas vous sentir tomber dans une case de définition précise :

Catégorie	Définition
Vegans	S'interdisent absolument tout ce qui provient du royaume animal. Les vegans sont politiquement engagés ; il s'agit d'un véritable mode de vie, s'étendant bien au delà des aliments consommés. Les vegans évitent de porter des vêtements comme le cuir, et militent pour le droit des animaux.
Lacto-végétariens	Consomment du lait et des produits laitiers (comme le fromage), mais s'interdisent la consommation de viande et d'œufs.
Lacto-ovo végétariens	Consomment des œufs ainsi que des produits laitiers, mais s'interdisent la consommation de chair animale (poissons et crustacés inclus).
Semi-végétariens/ flexitariens	S'interdisent la viande terrestre, mais consomment du poisson du temps à autre.

Comme vous pouvez le voir, le terme « végétarien » désigne en fait quatre manières différentes de s'alimenter. La différence concerne principalement les aliments consommés ; mais inutile de vous inquiéter, il ne s'agit que de termes pour désigner une manière de s'alimenter, et cela ne fait pas une grande différence.

Avant de devenir végétarien, nous vous invitons cependant à vous poser quelques questions, et prendre de le temps de réfléchir sur ce que vous souhaitez accomplir au travers de ce changement alimentaire :

- Le faites-vous pour des raisons éthiques ? Vous ne supportez plus la souffrance animale, ni ne souhaitez la cautionner ?
- Le faites-vous pour des raisons de santé ? Vous avez lu que la viande était responsable de certains cancers ? Les eaux dans lesquels les poissons évoluent sont trop polluées et riches en métaux toxiques ? Vous vous sentez souvent léthargique, et vous avez lu que la viande pouvait en être la cause ?
- Le faites-vous pour des raisons économiques ? La viande vous coûte trop cher, vous cherchez donc des alternatives ?

Ces questions vous aideront à mieux comprendre votre choix, et donc le regard que vous portez sur votre alimentation.

Faisabilité

Lorsque l'on change son alimentation, il faut savoir qu'il existe de manière systématique des répercussions sur le corps. D'autant plus lorsque vous introduisez de nouveaux aliments, comme le soja, pouvant altérer la production d'hormone. Bien sûr, il n'y a rien de dangereux dans cette alimentation, je suis moi-même convaincu que dans beaucoup de régions dans le monde, le régime alimentaire de nos ancêtres comprenait majoritairement des plantes (l'ère Néolithique a débuté vers 9000 avant J-C), mais sans un minimum de savoir, c'est la carence assurée.

Et contrairement à ce que l'on peut lire, le monde d'alimentation végétarien n'a rien de « naturel », tout comme, nous n'avons aucune preuve formelle concernant une meilleure santé pour nos ancêtres. Il m'apparaît important de clarifier ce point, et ce parce je ne souhaite pas que vous vous embarquiez dans ce mode d'alimentation, en étant persuadé que nos ancêtres étaient en meilleure santé.

À ce jour, j'estime que le choix de devenir végétarien devrait se faire sur la base de la faisabilité. Pour beaucoup d'entre nous, il est heureusement possible d'éliminer de son alimentation toute forme de vie animale, et ce parce que nous avons à notre disposition des compléments alimentaires. Si vous vous trouvez dans des régions dans lesquelles il n'existe pas de compléments alimentaires, alors la consommation de poissons ou d'œufs vous sera bénéfique. Pour beaucoup de personnes, ce sont les raisons éthiques qui dominent ; à quoi je réponds, « mais à quel prix ? ».

Par exemple, devenir vegan vous profitera-t-il si vous refusez de dîner dans des restaurants de manière systématique, et passez des heures interminables à lire des étiquettes ?

Là encore, la question de la faisabilité de pose.

Conséquences sur la santé

J'ai parlé plus haut des carences. Et c'est un deuxième point qu'il est important d'intégrer. Le royaume animal permet la production d'un ensemble de vitamines qui n'existent pas dans le royaume végétal. Oubliez ce que vous avez pu lire sur telle plante ou telle autre contenant de la vitamine B12. Certains processus nécessitent la présence de bactéries, tout comme, certains acides aminés n'existent qu'en très petite quantité dans les plantes. Il vous faudrait donc consommer des quantités astronomiques de certaines plantes pour en retirer un quelconque bénéfice sur votre santé. C'est le cas de la vitamine B12, de la leucine, ou encore de certains acides gras.

Loin de moi l'idée de vous décourager ; je suis moi-même lacto-ovo végétarien depuis bientôt plus de quatre ans, et je me porte bien.

La mauvaise causalité

Un autre phénomène que j'ai rencontré, que je qualifie de « mauvaise causalité ». Certaines personnes deviennent végétariennes, et rapidement se sentent plus fatiguées, moins en forme, souffrent de problèmes digestifs, et deviennent un peu plus déprimées peut-être ; rapidement, l'alimentation végétarienne est pointée du doigt, juste avant de l'abandonner.



Comme expliqué plus haut, en devenant végétarien(ne), il se peut que vous vous sentiez moins en forme. Mais cela ne signifie en rien que vous avez besoin de viandes ; cela peut signifier que changer d'alimentation a suffit pour mettre en avant certaines carences dont vous souffriez. Il se peut qu'au même moment, vous viviez une période difficile de votre vie. D'autant de facteurs au même moment, qui suffisent à expliquer pourquoi vous vous sentez comme cela.

Avec un peu de recul et d'analyse, vous éviterez de laisser tomber, avant de retourner à votre ancien régime alimentaire, tout en concluant que ce mode d'alimentation n'est pas fait pour vous.

La pilule magique

Nos lecteurs savent qu'il y a deux choses auxquelles nous ne croyons pas : les régimes, et les pilules magiques. Devenir végétarien ne vous redonnera pas forcément une meilleure santé. Peut-être que vous vous consommerez plus de fibres, donc bénéficierez d'une meilleure satiété, donc mangerez moins, et donc, perdrez du poids. Mais cela ne signifie pas que devenir végétarien vous fera instantanément perdre du poids, cela ne signifie pas que vous serez moins léthargique du jour au lendemain. Devenir végétarien, selon moi, c'est avant tout remettre en question son alimentation, sa santé, et sa vie. Mais il n'y a aucun remède miracle dans ce mode d'alimentation ; plus une prise de conscience.

Il se peut même que vous finissiez par être en moins bonne santé, plus fatigué aussi. Bref, il n'y a aucun remède miracle, mais avec la bonne stratégie, définitivement une meilleure santé qui vous attend au tournant.

Stratégie alimentaire

Avec tout cela, nous pouvons maintenant plonger un peu plus en détail sur ce que cette alimentation signifie ; les choses à savoir, et comment corriger toute éventuelle carence.

Prise de sang

Avant de retirer toute viande de votre alimentation, nous vous conseillons de prendre rendez-vous avec un laboratoire, et effectuer une prise de sang complète. Cela vous permettra de savoir en amont si vous souffrez de carences, que vous pourrez dans un premier temps corriger, puis transitionner vers le mode d'alimentation végétarien.

Protéines incomplètes

La plupart des plantes, bien que riches en certains acides aminés, en manquent d'autres. Il n'existe que quelques exceptions. Nous vous conseillons donc par commencer à vous procurer les aliments suivants :

- Quinoa
- Sarrasin
- Graines de chia
- Soja
- Chanvre
- Spiruline
- Protéine de petits pois



Bien que la plupart des plantes soient incomplètes, en variant votre consommation, vous couvrirez tous vos besoins en acides aminés. Vous pouvez par exemple consommer du quinoa aux déjeuners, puis des petits pois le soir. Vous ajouterez un peu de tofu et du sarrasin durant la semaine, etc.

La plupart des aliments provenant du royaume végétal sont faibles en leucine. La

leucine est un acide aminé responsable de la synthèse protéique (permettant de développer vos tissus, et vos muscles). Pour vous assurer de vos besoins en leucine, vous pouvez par exemple vous supplémenter en protéine de riz¹.

Si vous êtes une personne active, nous vous recommandons quoi qu'il en soit d'ajouter une poudre de protéines, permettant de maximiser votre apport en acides aminés. Vous pouvez également vous procurer des BCAA, avec un ratio de 8 :1 :1 (ce ratio est indiqué sur les étiquettes).

Autre point à évoquer, et comme mentionné dans notre dossier dédié aux protéines végétales², les protéines végétales possèdent une moins bonne digestibilité que les protéines animales. Pour clarifier ce point, il faut comprendre que cette digestibilité est directement liée aux besoins en acides aminés dans le corps. Et les protéines animales contiennent plus d'acides aminés dont nous dépendons, par rapport aux protéines végétales. Cela explique donc pourquoi les protéines animales ont une meilleure digestibilité. À titre d'information, les œufs se digèrent à hauteur de 97%, le soja à hauteur de 86%³.



La polémique du soja

Lorsque vous vous intéressez à l'alimentation végétarienne, le soja est un aliment dont vous entendez parler. Il semblerait que le soja « soit mauvais pour les hormones ». Mais qu'est-ce que cela signifie au juste ?



Et bien, cette polémique est liée aux phytoestrogènes que le soja contient. Les phytoestrogènes sont des composés ayant la capacité de provoquer des effets œstrogéniques dans le corps⁴. Les phytoestrogènes auraient donc un impact négatif sur la production de testostérone chez les hommes

uniquement, mais en dessous de 50 grammes par jour, il n'y a aucune inquiétude à avoir. Si vous êtes un homme, vous éviterez donc d'en abuser.

Vos besoins en vitamines et minéraux

Enfin, discutons de vos besoins en vitamines et minéraux. Souvent négligés, les vitamines et minéraux sont très importants pour la bonne santé.

Plus un problème d'ordre général qu'un besoin inhérent aux végétariens, la plupart des sols sur lesquels nos aliments poussent perdent en qualité au fil des années ; tout comme, de plus en plus d'agents chimiques contaminent et dégradent la qualité de nos aliments. Nous nous retrouvons donc avec des aliments moins riches. Prendre des compléments alimentaires ne remplace en rien une diète équilibrée, mais bien sûr, ne pas en prendre peut être risqué, surtout pour ceux et celles vivant dans des grandes villes polluées, éloignées du sol sur lequel l'aliment a poussé. Nous allons dans cette partie revenir sur certaines vitamines auxquelles vous devriez prêter attention.

Vitamine B12

La vitamine B12, ou cobalamine se trouve principalement dans le royaume animal. Contrairement à ce que vous pouvez trouver çà et là, il n'existe que peu ou prou de vitamine B12 dans le royaume végétal. Celle que l'on trouve est en fait de la pseudo-vitamine B12, biologiquement inactive. Et lorsque l'on en trouve, c'est parce qu'il y a eu contamination avec des micro-organismes.

[Pour plus de détail, nous vous invitons à consulter notre dossier dédié à la vitamine B12.](#)

Vitamine D3

Beaucoup de personnes, qu'elles soient végétariennes ou non, sont carencées en vitamine D3. La vitamine D3 est principalement issue du royaume animal. Vous la trouverez dans les produits laitiers, les œufs, le bœuf, ou encore, certains poissons comme le hareng ou le saumon.

[Pour plus de détail, nous vous invitons à consulter notre dossier dédié à la vitamine D.](#)

Oméga-3

Une autre source possible de carences. Dans le royaume végétal existe l'ALA (Acide alpha-linolénique). On le trouve dans les huiles extraites de graines, comme l'huile de lin, ou dans les noix. Il faut cependant savoir qu'une conversion enzymatique est nécessaire de l'acide alpha-linolénique vers l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA)⁵. La biodisponibilité pour l'ALA est inférieure aux EPA et DHA. Fort heureusement il vous est maintenant possible de vous procurer des compléments contenant des EPA et DHA à base d'algues.

Fer

Le fer issu du royaume végétal est du fer non héminique. Sa forme héminique est présente dans l'hémoglobine et la myoglobine, c'est à dire dans le sang de la viande. Les femmes ont plus de chances de devenir carencées que les hommes en fer, d'autant plus pour la femme végétarienne ou vegan, et ce à cause des menstrues. La vitamine C semblerait améliorer l'absorption du fer non héminique⁶.

Zinc



Le zinc est un minéral, et comme beaucoup d'autres minéraux, il y a une perte au travers des fluides, notamment la transpiration. Les athlètes, ainsi que les personnes vivant dans des pays très chauds peuvent devenir carencées en zinc. Les plantes ne contiennent que très peu de zinc (vous le trouverez principalement dans les graines de sésame et les graines de citrouille), et dans une moindre mesure, dans les noix de cajou.

Pour les végétariens cependant, l'acide phytique, que l'on trouve dans l'enveloppe des graines (le son) inhibe l'absorption du zinc⁷.

Magnésium

Le magnésium, à l'image du zinc, se perd au travers des urines et de la transpiration. Beaucoup d'athlètes sont carencés en magnésium. Les aliments riches en zinc sont souvent riches en magnésium, c'est le cas des graines de sésame et de citrouille, ou encore des épinards.

Calcium

Le calcium n'est que très peu présent dans le royaume végétal. Le tofu est l'aliment contenant le plus de calcium, mais souvent, un régime riche en protéines couvre les besoins en calcium. Les épinards et le quinoa sont également riches en calcium.

Pour les végétaliens et vegans, nous vous conseillons d'augmenter votre consommation d'épinards, afin de couvrir vos besoins en calcium.

Les besoins de l'athlète

Pour l'athlète, les besoins sont plus importants. Les minéraux sont perdus plus rapidement et en plus grande quantité, et les besoins en vitamines sont plus importants.

Nous conseillons donc aux athlètes de considérer une supplémentation. Vous consommerez en plus grande quantité notamment :

- Des protéines (protéines de pois et protéine de riz).
- Un complexe multivitaminé, ainsi que des aliments fortifiés en vitamine D3.
- Des acides gras (EPA/DHA) issus d'algues.



Compléments alimentaires : infraction à la « règle »

Le présent dossier a présenté des alternatives issues du royaume végétal. Nous vous invitons cependant à considérer une petite infraction, en consommant des huiles de poissons (oméga 3). Cela ne pourra que vous faire du bien, et assurera un apport optimal en EPA et DHA, présentant une bien meilleure biodisponibilité que l'ALA.

Tableau des besoins

Vous trouverez dans le tableau suivant vos besoins alimentaires, qui couvriront les besoins essentiels :

Aliment	AJR
Huile de lin	5 à 10 grammes par jour (soit une cuillère à soupe par jour, à consommer froide. Vous pouvez par exemple l'incorporer dans vos salades)
Vitamine B12	500 à 1000 µg/ jour
Vitamine D3	2000-2500 UI/ jour
Fer	8 mg/jour pour les hommes. 18 mg/ jour pour les femmes et dames âgées
Zinc	11 mg/jour pour les hommes, et 8 mg/jour pour les femmes
Magnésium	250-300 mg/jour
Calcium	500-1000 mg/ jour

Devenir végétarien ou végétalien appelle à un peu de préparation. Certaines carences auront tendance à rapidement se manifester, d'autant plus si vous êtes très actif ou active. Bien que de nombreuses sources clament haut et fort que certaines vitamines, comme la

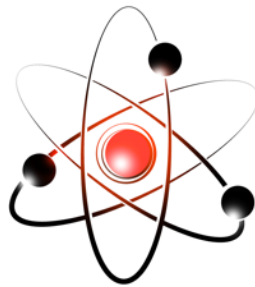
vitamine B12, existent dans le royaume végétal, il n'en n'est rien. Sans contamination par des micro-organismes, vous ne trouverez que de la pseudo-vitamine B12, biologiquement non active.

Alors qu'il existe plusieurs types de végétarisme, les subtilités suffiront parfois à faire la différence. Je suis moi-même lacto-ovo végétarien, et je pense que c'est la forme la plus facile, mais également celle me permettant de couvrir tous mes besoins, et ce parce que je consomme des produits laitiers de temps à autre, mais également des œufs.

Avant de vous plonger et devenir vegan à tout prix, posez-vous la question de la faisabilité : avez-vous besoin de compliquer votre vie pour des raisons purement éthiques ? Ne plus consommer de chaire animale est un grand pas pour l'environnement et la vie en harmonie, mais sans équilibre, vous paierez un bien trop lourd forfait.

Références

1. Joy JM, Lowery RP, Wilson JM, Purpura M, De Souza EO, Wilson SM, Kalman DS, Dudeck JE, Jäger R. [The effects of 8 weeks of whey or rice protein supplementation on body composition and exercise performance.](#) Nutr J. 2013 Jun 20;12:86.
2. Fit for Life. [Les protéines végétales.](#)
3. Lyle McDonald. [What Are Good Sources of Protein? – Digestibility.](#) Bodyrecomposition.com
4. Julien Venesson. [Nutrition de la force.](#) Thierry Souccar Editions, 2011.
5. Aragon AA. [Fish oil: Just the facts.](#) 2007.
6. Barr SI, Rideout CA. [Nutritional considerations for vegetarian athletes.](#) Nutrition. 2004 Jul-Aug;20(7-8):696- 703.
7. JR Hunt et al. [Zinc absorption, mineral balance, and blood lipids in women consuming controlled lactoovovegetarian and omnivorous diets for 8 wk.](#) Am J Clin Nutr. 1998 Mar; 67(3):421-430.



Suivez-nous !



Twitter.com/FitforlifeFR



Facebook.com/fitforlife69



Plus.Google.com/+FitforlifeFR



Fitforlife.fr



Ask.fitforlife.fr