

VEGETARISME, végétalisme, mode de vie végan



LES PRATIQUES ALIMENTAIRES

Consommation : Oui Parfois Non

Omnivore

"Je mange de tout."



Végétarien

"Je ne mange pas de chairs animales."



Végétalien

"Je ne mange pas ce qui provient d'un animal."



Flexitarien

"Je mange parfois de la chair animale."



Crudivore

"Je mange mes aliments crus."



Paléo

"Je ne mange pas de céréales, de produits laitiers et industriels."



Le véganisme: à vos risques et péril !

- Le terme « végan » a été créé en 1944 par Donald Watson, co-fondateur de la « Vegan Society », et premier adepte du véganisme.

Une personne végane, en plus d'être végétalienne, n'utilise aucun produit d'origine animale ni testé sur les animaux.

Ce mode de vie concerne aussi bien l'alimentation que les produits d'utilisation courante : vêtements, produits ménagers, cosmétiques... Le refus de l'exploitation animale est une notion clef du véganisme.

Plus qu'une simple conviction, c'est un mode de vie.

Mais attention : selon la plupart des nutritionnistes, il s'agirait du régime le plus dangereux : les protéines végétales ne sont pas suffisantes pour l'organisme, d'où le risque de fonte musculaire, de fatigue accrue et de basculement dans l'anorexie.

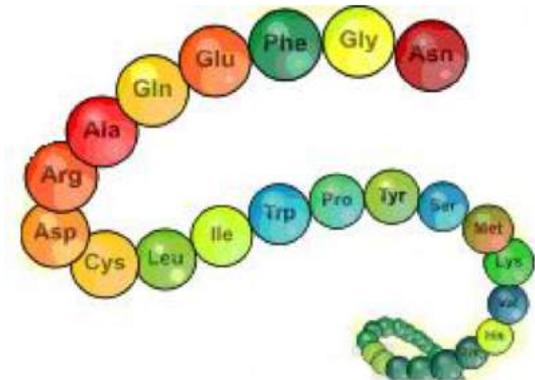
Par ailleurs la flore intestinale des adultes qui suivent ce régime n'est pas « équipée » pour digérer autant de protéines végétales. Il est très déconseillé aux enfants, aux adolescents, aux femmes enceintes et aux personnes âgées.

Protéines animales: « haute valeur biologique »

- La « perfection » des protéines est fondée sur l'équilibre des AAE (acides aminés essentiels) en quantité suffisante ce qui n'est pas le cas des protéines végétales
- La protéine de référence est l'albumine de l'œuf (OMS)
- UPN utilisation protéique nette: c'est le ratio de protéines retenues sur le plan digestif
- Céréales 50 à 65 %
- Légumineuses 48 %
- Viandes 70 %
- Laitages 82%
- Œufs 94 %



L

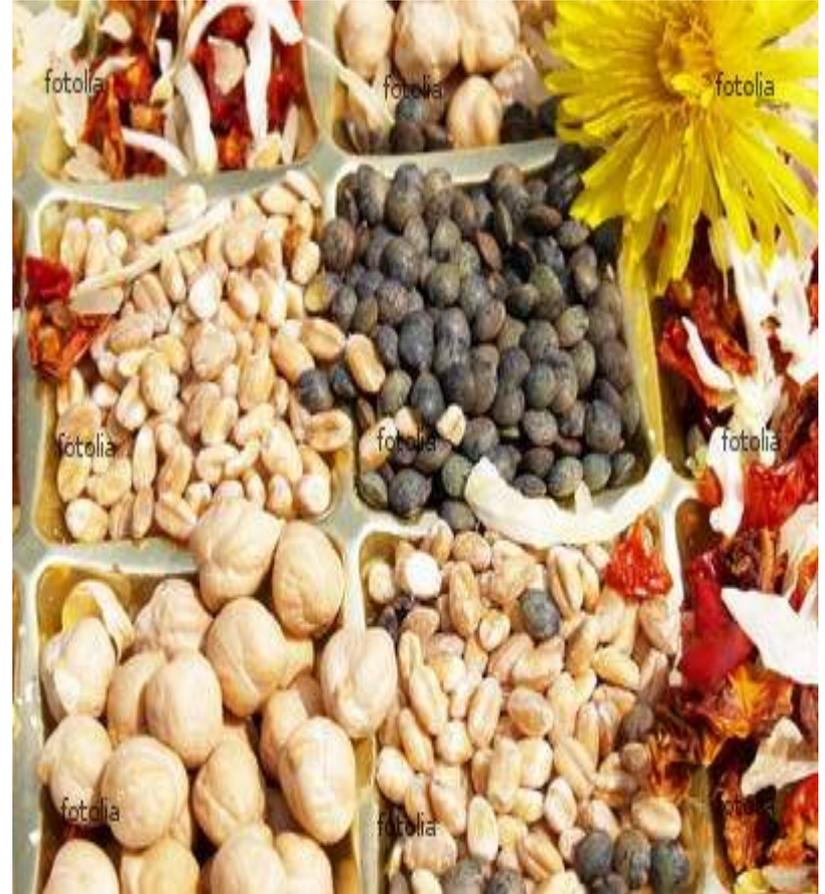


Protéines complètes



Les protéines végétales ?

- **Sont déficitaires en certaines AA Essentiels**
- Exemple: si on mange une protéine déficiente en lysine (-70%) et que les 7 autres AAE atteignent 100% (protéine de référence = albumine de l'œuf). Eh bien 70 % des ces AAE seront gâchés et le tout se trouve ramené à 30 %



CÉRÉALES

Cuisez-les couvertes à feu doux et pensez à les laisser reposer à couvert après cuisson.

Trienpage

Cuisson
compte le temps après ébullition

Volume d'eau
à ajouter pour la cuisson

Céréale	Trienpage	Cuisson	Volume d'eau
BLÉ EN GRAINS	12 h	1 h	3 volumes
BOULGHOUR (BLÉ, ORGE...)		10/15 min	2 volumes
COUSCOUS (BLÉ, ORGE...)		Faire bouillir 5 min	1 volume
ÉPEAUTRE EN GRAINS	12 h	1 h	3 volumes
KAMUT	12 h	1 h	3 volumes
KASHA		15/20 min	2 volumes
MILLET		20 min	3 volumes
ORGE	12 h	45 min	3 volumes
POLENTA		15 min (ou 10 minutes)	3 volumes
QUINOA		10/15 min	2 volumes
RIZ BLANC OU PRÉCUIT		15 min	3 volumes
RIZ 1/2 COMPLET		30 min	3 volumes
RIZ COMPLET		45 min	3 volumes
SARRASIN DÉCORTIQUÉ		15/20 min	2 volumes

LÉGUMINEUSES

Consommez-les chaudes ou froides,
en grains, en purée ou en soupe.

TREMPAGE

CUISSON

Commencez la cuisson
après ébullition

VOLUME D'EAU
à ajouter pour
la cuisson

AZUKIS				
HARICOTS (COCO, LINGOTS...)				
LENTILLES CORAIL				
LENTILLES VERTES				
POIS CASSÉS				
POIS CHICHES				
SOJA JAUNE				
SOJA VERT				





Les secrets de la complémentation

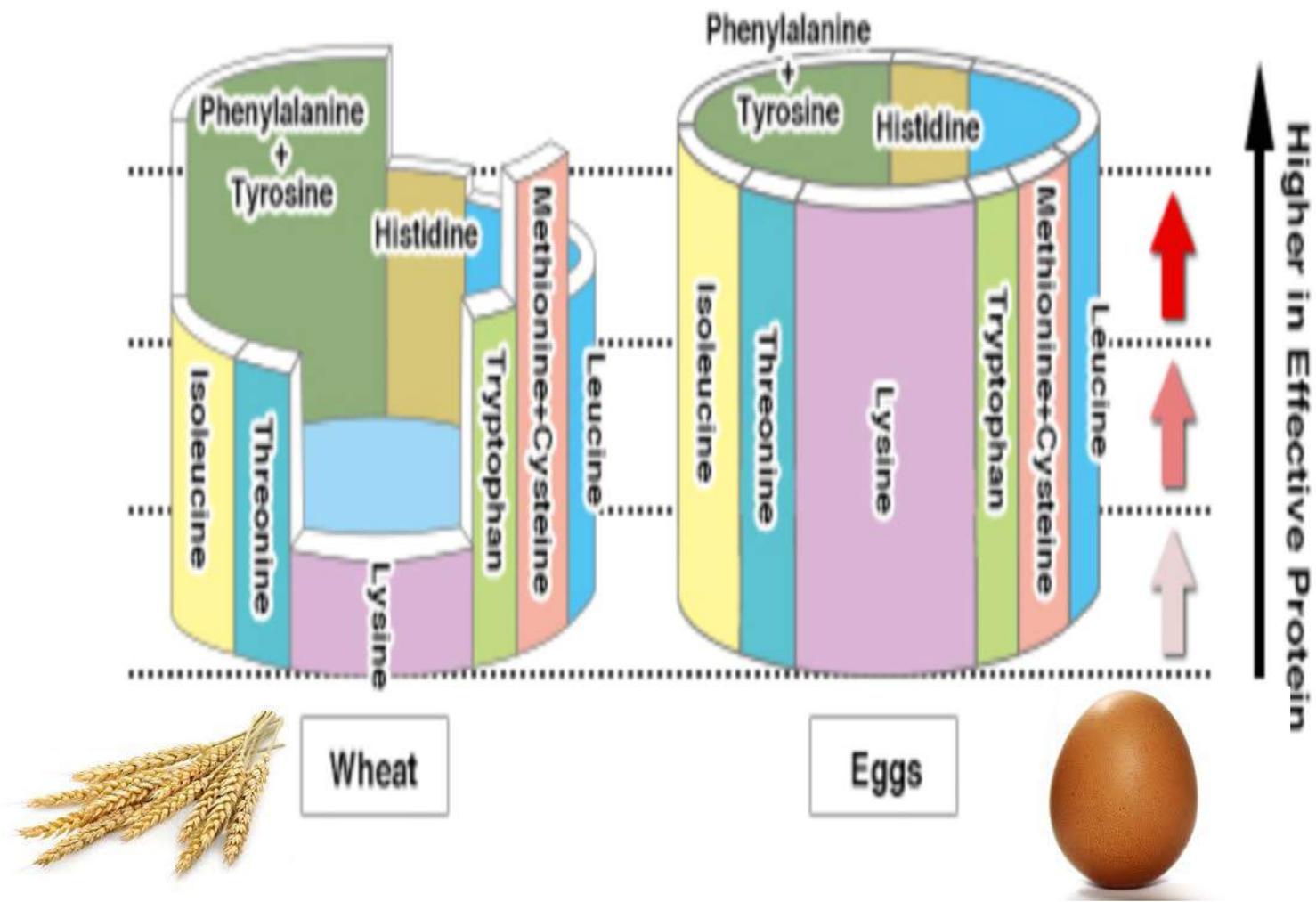


Beaucoup de partisans du végétarisme ou du végétalisme ignorent la complémentation. Pourtant tous les peuples de la terre connaissent depuis des millénaires les avantages de la complémentation reflétée dans la composition des plats traditionnels:

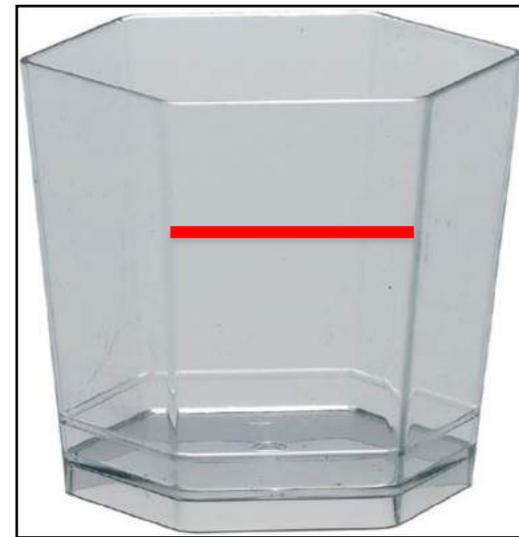
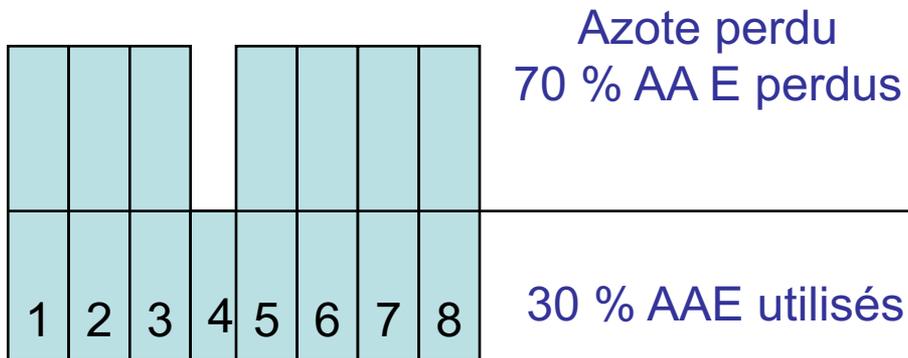
- riz+ lentilles (Inde),
- couscous et pois chiches (Afrique du Nord),
- maïs et haricots (Mexique),
- céréales et lait (USA),
- polenta: maïs et pois secs (Amérique du Sud)

La complémentation: ça marche comment ?

- Il existe 8 acides aminés essentiels (parmi les 20 à 23 qui constituent les protéines), notre corps ne sait pas les fabriquer. Nous devons donc les obtenir en permanence des protéines que nous mangeons. Il s'agit de l'isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane et valine
- Il faut consommer ces acides aminés essentiels **simultanément** et dans les proportions requises pour pouvoir construire nos propres protéines humaines. Consommer 4 AAE le matin et 4 autres AAE le lendemain n'a pas d'effet.
- Si l'un d'entre eux est en quantité insuffisante (**facteur limitant**) il diminue la qualité de l'ensemble de la protéine. Les autres AAE seront éliminés sous forme d'azote par la voie urinaire



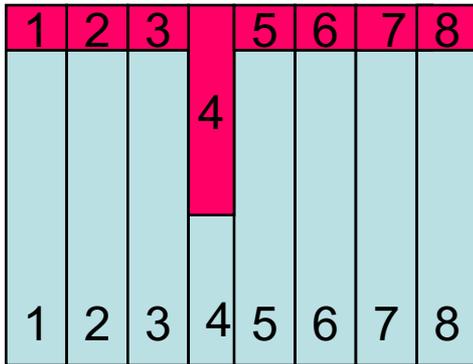
La complémentation



Si on consomme du **maïs seul**, une petite partie des AA seront utilisés

Le maïs est pauvre **en lysine** et relativement riche en méthionine
tandis que
les haricots sont riches en lysine et relativement pauvres **en méthionine**

La complémentation



100 % AA utilisés

Si l'on combine cette protéine à une autre riche en AAE4 et pourtant déficiente dans tous les autres AAE, on comble le déficit et on obtient une protéine voisine de la composition idéale (albumine de l'œuf)

Le maïs est pauvre en lysine et relativement riche en méthionine
tandis que

les haricots sont riches en lysine et relativement pauvres en méthionine
donc

en les mangeant ensemble on compense les déficiences

Un exemple simple:



Mangés séparément
1/2 tasses de haricots = 57 gr viande
ou 2 tasses de
maïs = 42.5 gr de viande
en protéines
Soit 99.5 gr viande



Mangés ensemble:
1/2 tasse de haricots mélangés à
2 tasses de maïs
constituent un accroissement
de 50 % soit **142.8 gr de viande**

**Le tout est plus fort que la somme des parties (synergie)
Soit une augmentation de 43 % dans l'utilisation des protéines**



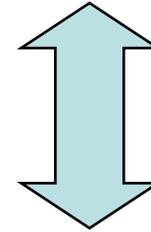
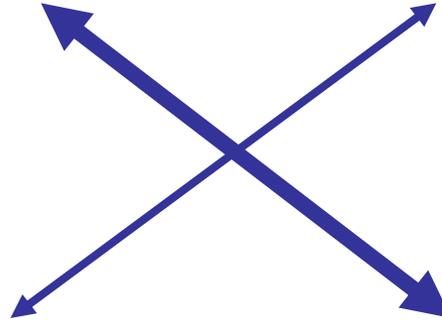
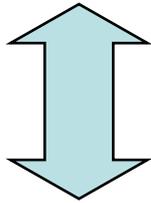
CEREALES
(-lysine et + méthionine)

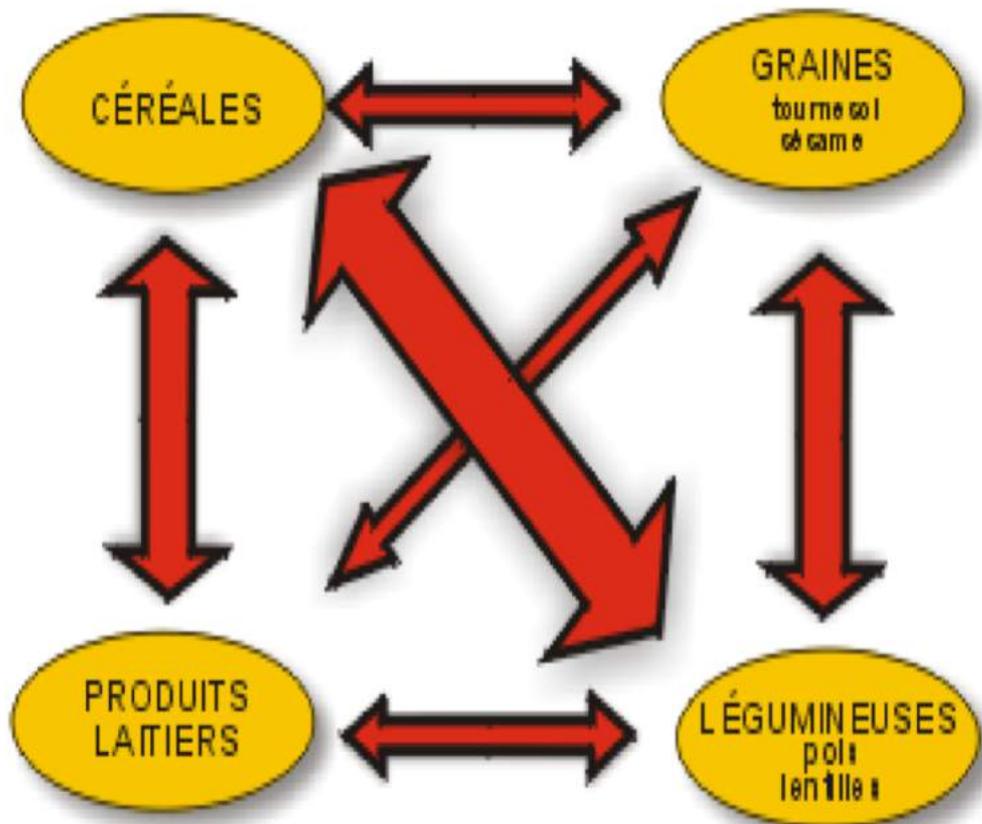
GRAINES
Tournesol
sésame



PRODUITS LAITIERS

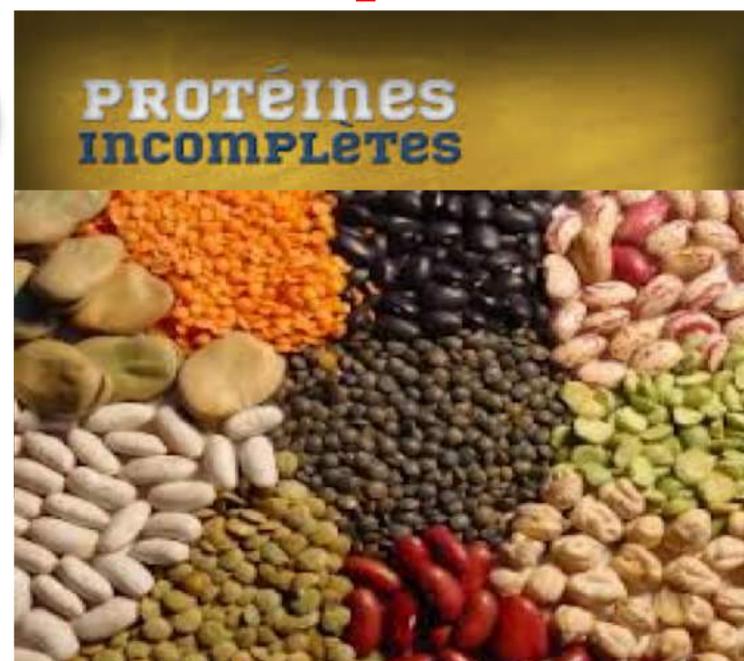
LEGUMINEUSES
Pois, lentilles
(+ lysine et- méthionine)





Complémentation valable
entre la plupart des
aliments de ces groupes

Peu d'aliments de ces
groupes se complètent
mutuellement



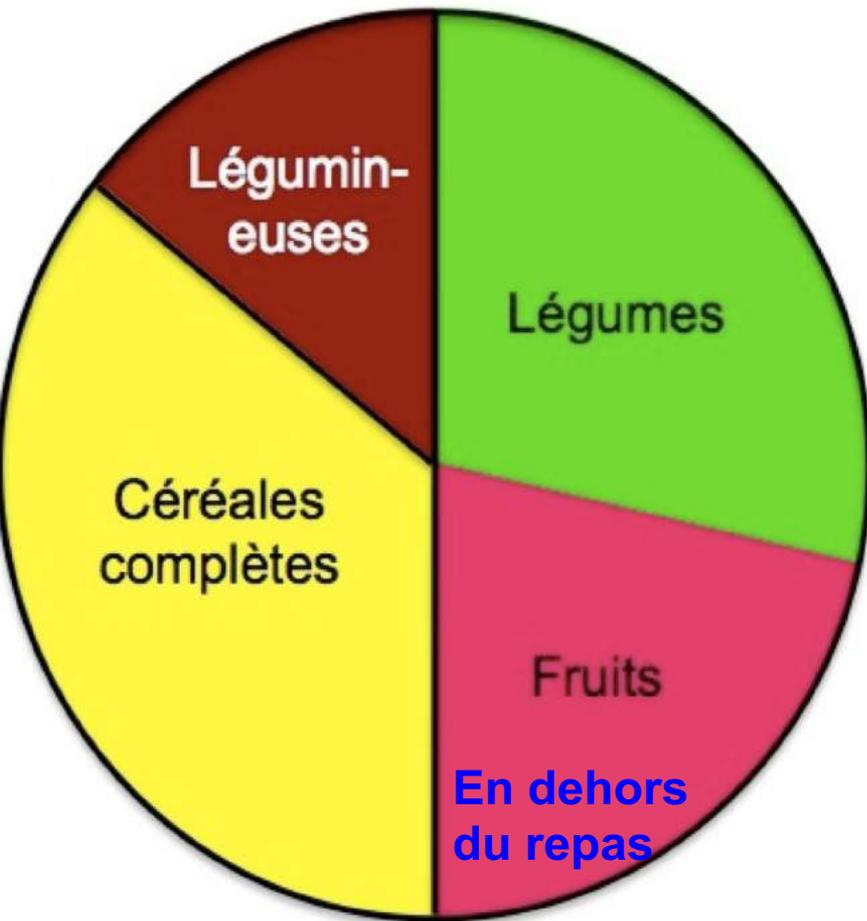
Quelques grandes règles

- **Nécessité de trouver dans l'alimentation les acides aminés que l'organisme ne peut fabriquer en particulier la lysine et thréonine. Le plus simple est d'associer au cours du même repas des sources d'acides aminés complémentaires dans les proportions suivantes:**
 - **4 parts de céréales/1 part légumineuses**
 - **4 parts céréales/1 part laitages(mélange acidifiant!)**
 - **4 part céréales/1 part œuf**
 - **4 parts céréales /1 part poisson**

Les phytates

- Noix, légumineuses, céréales = mécanisme de défense de base du règne végétal
- Ils se lient aux minéraux dans le tube digestif du mangeur rendant les minéraux inaccessibles
- **Tremper** les graines désactivent les phytates
- Fermentation lactique : pain au levain : élimination des phytates
- Rq: petite taille au moyen âge

Équilibre végétarien



L'équilibre



5 nutriments introuvables dans les végétaux

- La vitamine B12
- La vitamine D3
- Le DHA (omega 3)
- le fer Héminique
- La carnosine

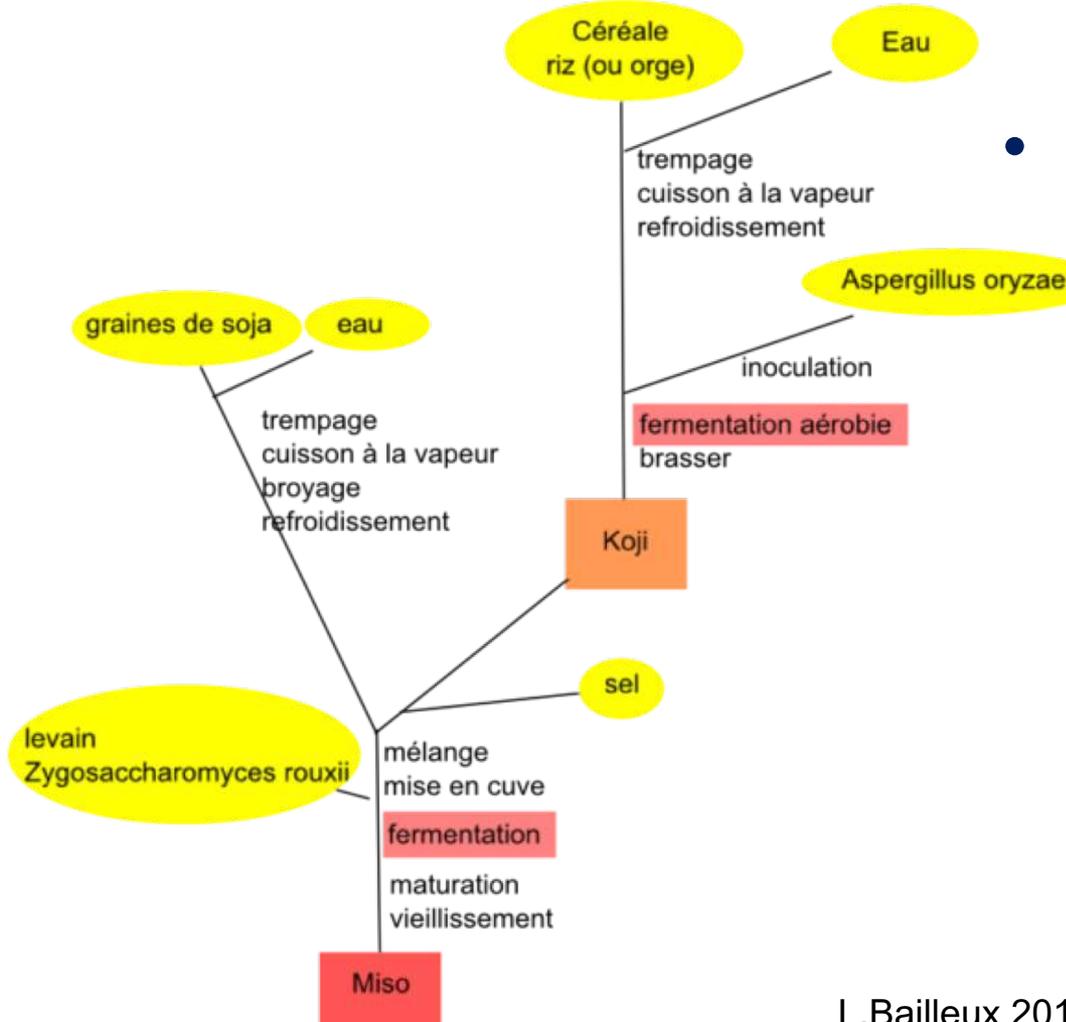
Quinoa: l'or des incas



- 15 % protéines riche en AAEE
- Teneur élevé en lysine
- Riche en manganèse, fer, cuivre, magnésium, zinc; vit B12
- 375kcal/100gr, 13gr prot, 68 gr gluc, 6gr gr lip, 9.25 gr fer

Miso

- Soya, riz ou orge sel marin, ferment (koji) sel marin champignons (*aspergillus oryzae*)
- Fermentation de quelques semaines à 3 ans



Tofu

Lait de soya caillé à 30 °

Coagulant = chlorure de magnésium (USA), calcium, sulfate de calcium (Chine)

jus de citron



Appelé « pourriture de haricots »

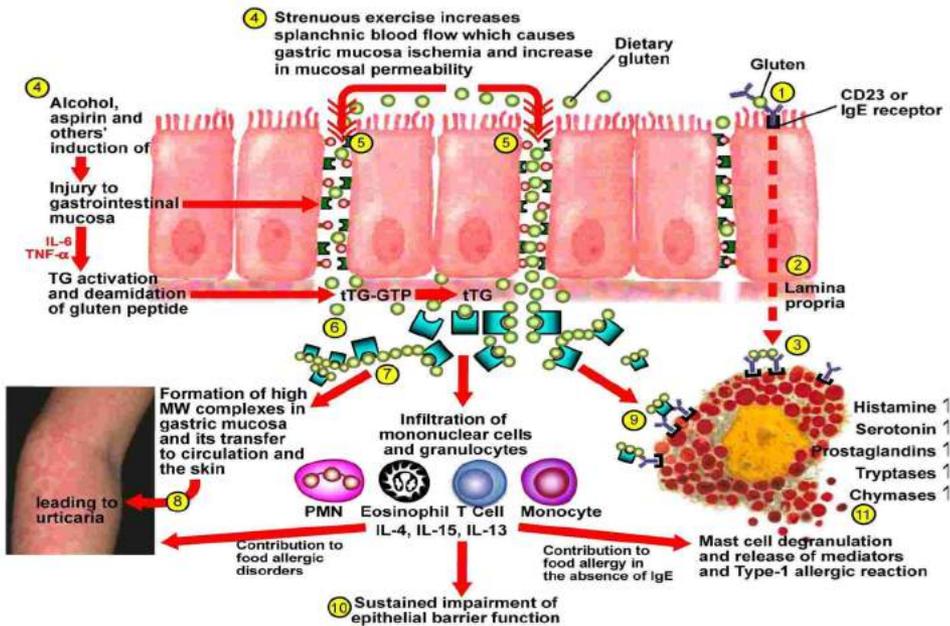
Riche en Fer, calcium, phythoestrogènes, 12% d e protéines



Seitan



- Gluten de blé,
- 30% de protéines



Schematic presentation of the pathophysiology of the immediate hypersensitivity reactions (Type 1 allergy) of the intestine.

Seitan



- Pour 1 kg de farine de blé, on obtient environ 400 g de gluten... (selon les farines).
- Préférez le farines pâtisseries, type 45, provenant des blés particulièrement riches en gluten.
- Etapes de la préparation :
- 1-pétrissage de la pâte
- 2-repos de la pâte dans l'eau
- 3-lavage de la pâte (extraction de l'amidon) => obtention du Gluten
- 4-cuisson du Gluten dans du bouillon très épicé => obtention du Seitan

Tempeh

- Graines de **SOYA** fermentées (cuites, écrasées,ensemencées avec un champignon (comme un fromage)
- Souvent confondu avec le tofu



Une tradition ou à nouveau une mode ?



Erreurs et carences fréquentes des végétariens

- **Manque d'information**
- **Démarche philosophique, pas scientifique**
- **Trop céréales**
- **Trop produits laitiers**
- **Carences : vit B12, Fer, Acides aminés essentiels**

5 nutriments introuvables dans les végétaux

- La vitamine B12
- La vitamine D3
- Le DHA (omega 3)
- le fer Héminique
- La carnosine

Le problème de l'alimentation à base de plantes

EXCÈS

- Sucre
- Oméga-6
- Anti-nutriments

CARENCES

- Protéines
- Graisses animales
- Vitamines liposolubles
- Cholestérol
- Minéraux
- Vitamines B





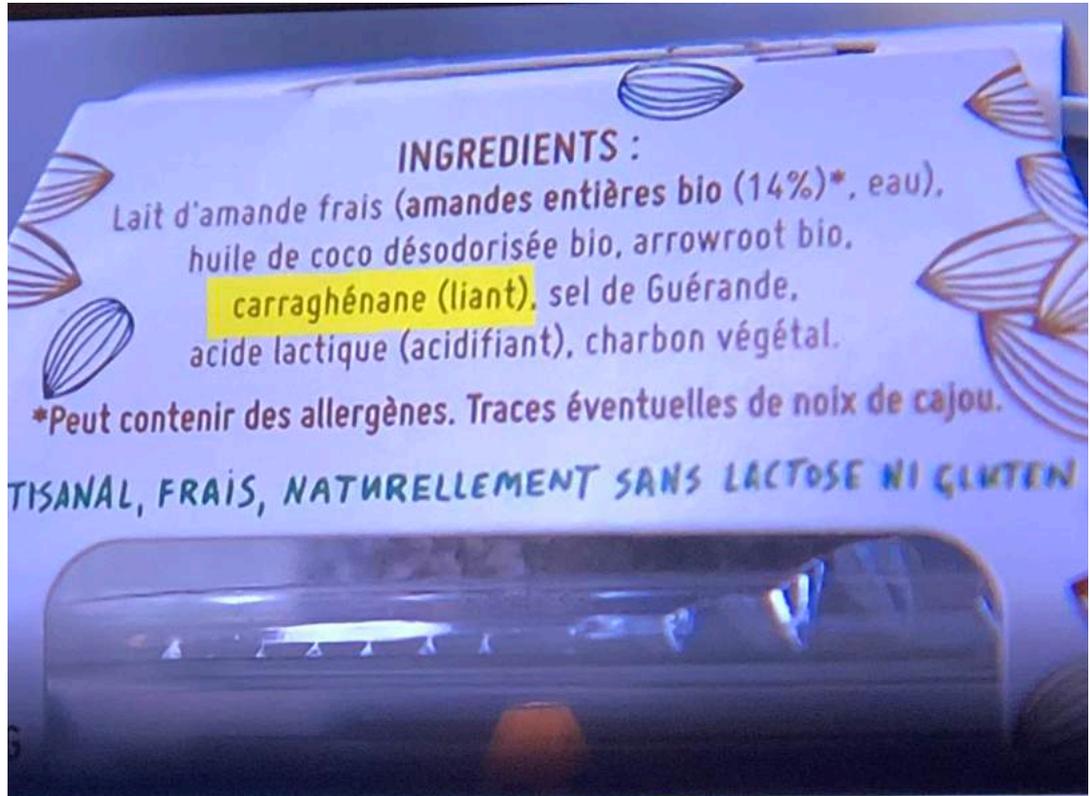
**Aliments vegan =
aliments industrialisés
Additifs,
conservateurs etc..**

**Mode de vie sain ???
Gros marketing !!**

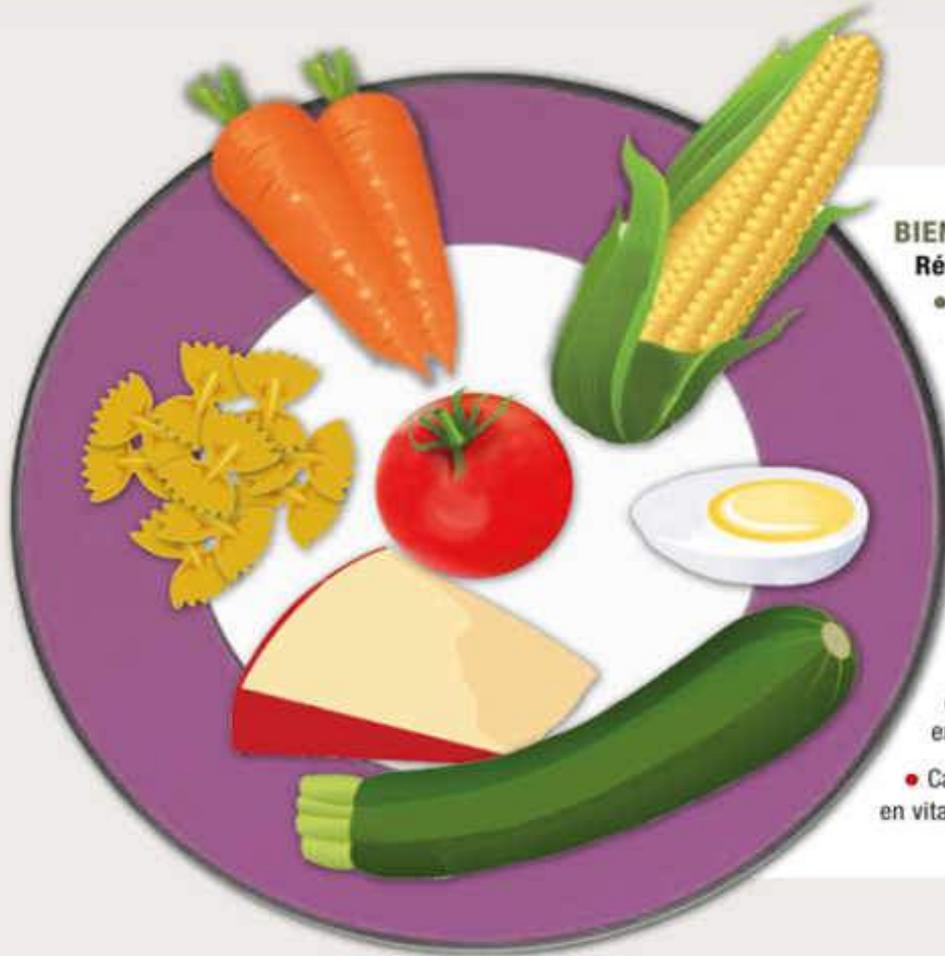
Carraghenanes :

Gélifiant , extrait d'algues
rouge de la cote bretonne
1995 (université de
Chicago a fait des tests
sur les souris ; cela a
rendu les souris
intolérantes au glucose ,
ulcère et tumeur de
l'intestin

Actuellement pas interdit



LES EFFETS DU VÉGÉTARISME SUR LA SANTÉ



BIENFAITS

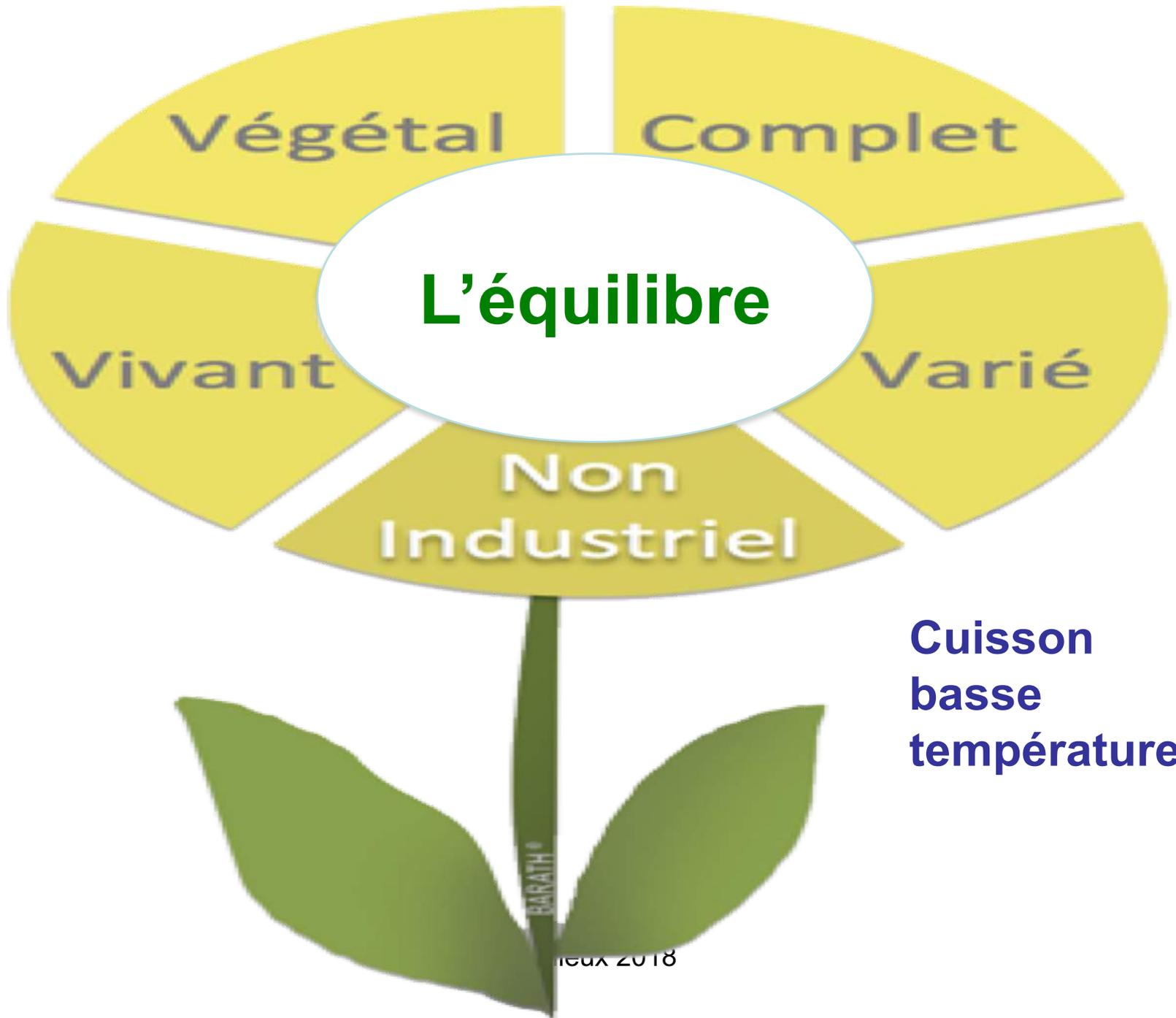
Réduction

- du cholestérol
- de l'hypertension
- des problèmes cardiovasculaires
- du diabète type 2
- de l'obésité
- de la constipation
- des cancers du tube digestif

RISQUES

- Anémie par manque de fer et autres sels minéraux (zinc notamment), en particulier, chez les enfants et les femmes enceintes.
- Carences en protéines, en vitamine B12 et oméga 3.

CHASSEUR	CULTIVATEUR	VÉGÉTALIEN
Protéines adéquates	Protéines de mauvaise qualité	Protéines inadéquates
Quantité élevée de graisses animales	Quantité réduite de graisses animales	Pas de graisses animales
Cholestérol correct	Peu de cholestérol	Pas de cholestérol
Quantité élevée de vitamines A, B et D	Quantité réduite de vitamines A, B et D	Pas de vitamines A, B12, et D
Quantité élevée de minéraux	Quantité réduite de minéraux	Quantité très réduite de minéraux
Quantité réduite de sucre	Quantité élevée de sucre	Rien que du sucre
Oméga-3 et oméga-6 corrects	Quantité élevée d'oméga-6	Quantité encore plus élevée d'oméga-6



Merci à tous

- Ce diaporama est en votre possession car vous avez suivi les exposés, il ne peut être transmis aux non participants afin d'en garder l'esprit et la contextualisation des données
- C'est une démarche de santé non individualisée et ne peut servir à résoudre notamment des problèmes de santé précis
- Lucie Bailleux