

De flexitarien à végétarien

Prise de conscience éthique, écologique, sanitaire... Les raisons sont nombreuses pour avoir envie de passer de flexitarien (limitant sa consommation de produits animaux) à végétarien (ne consommant aucune chair animale) sans pour autant suivre la mode. Mais parfois, la transition n'est pas évidente ! On vous donne quelques clés pour la réaliser.

Par Aurore Esclauze

Notre experte



Lise Lebrun
Nutritionniste,
coauteure de Veggie
en famille, Leduc.s
pratique

QUELLE DIFFÉRENCE ENTRE FLEXITARIEN ET VÉGÉTARIEN ?

Le végétarien ne consomme aucune chair animale mais n'exclut pas les autres produits animaux (lait, œufs, miel, laine, etc.). Le flexitarien est celui qui réduit sa consommation de viande sans la supprimer totalement. Lorsqu'il en consomme, il choisit des produits animaux de bonne qualité.

Pourquoi franchir le cap ?

Grâce à une grande consommation d'anti-oxydants, les végétariens vieillissent généralement moins vite que les autres. Ils ont également un taux assez bas de mauvais cholestérol et consomment moins de graisses saturées, ce qui les protège des maladies cardiovasculaires. Des études montrent même qu'ils ont un risque de 40 % inférieur de développer un cancer, particulièrement ceux qui touchent les fonctions digestives. Par ailleurs, le végétarisme limite l'obésité, le diabète et l'hypertension. Il faut également considérer les bienfaits pour les animaux et la planète, notamment une réduction considérable des émissions de gaz à effet de serre dans les foyers végétariens !

En bref » Le régime végétarien prévient de nombreuses maladies.

Quels sont les bienfaits nutritionnels du végétarisme ?

Tous les nutriments nécessaires à l'organisme se trouvent dans les végétaux, excepté la vitamine B12 pour les véganes. Dans ce cas, on peut se supplémenter, tout simplement. Concernant l'apport en protéines, il faut remplacer la viande et le poisson par d'autres aliments qui en sont riches : les légumineuses, le tofu, le tempeh et le seitan. On varie aussi le plus possible les sources alimentaires pour ne manquer d'aucun acide aminé essentiel (contenu dans les protéines).

En bref » Les végétaux contiennent tout ce dont on a besoin, sauf la vitamine B12.

Y a-t-il des précautions à prendre lorsqu'on se lance ?

Comme pour les omnivores, la règle alimentaire de base est de manger le plus varié possible ! Le mieux est de manger quotidiennement des aliments riches en fer comme les lentilles, le quinoa ou les amandes. Pour améliorer son absorption, on peut consommer lors du même repas des aliments riches en vitamine C (orange, poivron, brocoli...) et éviter de boire du thé après le repas. On varie également les sources de calcium, pas uniquement du fromage et des laitages mais aussi du tofu, des haricots, des brocolis, des pois chiches et des graines.

En bref » On privilégie les aliments riches en fer et en calcium.

Comment bien choisir ses produits ?

Il faudra le plus possible consommer du bio, qui a une meilleure qualité nutritionnelle et ne contient pas de pesticides, néfastes pour l'organisme et pour la flore intestinale. Il faudra aussi préférer les légumes de saison en vérifiant leur provenance, pour des raisons écologiques évidentes, mais aussi nutritionnelles : un légume ayant poussé en conditions optimales sera plus intéressant. On évitera aussi les produits transformés, bien sûr !

En bref » On privilégie le bio et le local.

Comment devenir de plus en plus écoresponsable ?

Acheter en vrac pour limiter les déchets, acheter de saison, cuisiner plus pour éviter les emballages, se fournir directement chez les producteurs locaux ou dans les AMAP, jeter le moins possible en cuisinant les fanes de légumes, avoir un compost... De multiples possibilités s'offrent à vous !

En bref » Manger de bons produits est déjà une manière de respecter la planète. ■



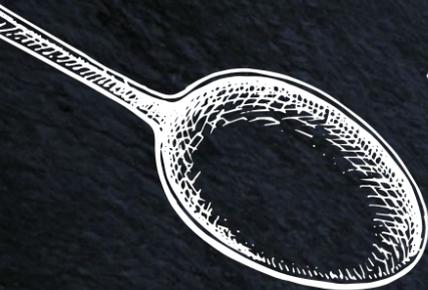
Les erreurs à éviter

On ne remplace pas uniquement la viande par des féculents en oubliant les légumineuses !
On n'abuse pas non plus des substituts comme les steaks végétaux industriels.

On adapte le végétarisme selon son âge

Les enfants	Ce qui est important : <ul style="list-style-type: none"> • les bonnes graisses • le fer • les protéines • le calcium 	Les produits à ne pas négliger : <ul style="list-style-type: none"> • l'huile de colza riche en oméga 3 et l'huile d'olive en alternance • les purées d'oléagineux • les légumineuses (quotidiennement)
Les adolescents	Ce qui est important : <ul style="list-style-type: none"> • les calories, le calcium • le fer (surtout pour les filles) 	Les produits à ne pas négliger : <ul style="list-style-type: none"> • les produits laitiers • les collations pour couvrir leurs besoins
Les femmes enceintes	Ce qui est important : <ul style="list-style-type: none"> • le fer • les protéines 	Les produits à ne pas négliger (surtout au 2^e trimestre) : <ul style="list-style-type: none"> • les amandes • les laitages • les légumes verts
Les seniors	Ce qui est important : <ul style="list-style-type: none"> • le calcium et les protéines pour limiter les effets de la perte de masse musculaire et osseuse liée à l'âge 	Les produits à ne pas négliger : <ul style="list-style-type: none"> • l'huile d'olive • les féculents • les légumineuses • les laitages Varier l'alimentation le plus possible...

Ma semaine de menus végé



Maintenant que vous avez ce qu'il vous faut dans vos placards et dans votre frigo, on vous propose une semaine de menus équilibrés, végétariens mais aussi goûteux et gourmands. N'hésitez pas à varier selon vos goûts, l'important étant que cette première semaine de menus 100 % végétariens soit un plaisir pour vous.



LUNDI

Petit déjeuner

- ❖ Smoothie fruité
- ❖ Toasts banane/beurre de cacahuète

Déjeuner

- ❖ Salade d'endives, noix, huile d'olive
- ❖ Tomates avec farce végétale

Dîner.....

- ❖ Soupe complète maison
- ❖ Gratin de pâtes à la crème de soja et à la levure maltée

Le petit +

Pour tenir le lundi, pourquoi ne pas opter pour un smoothie énergie ? Lait d'amande, banane, kiwi, graines... Le mix parfait pour faire le plein de vitamines et de fibres.



MARDI

Petit déjeuner

- ❖ Smoothie
- ❖ Muesli aux graines et fruits secs

Déjeuner

- ❖ Salade de lentilles, tofu fumé, moutarde
- ❖ Galettes de légumes

Dîner.....

- ❖ Soupe (reste)
- ❖ Couscous végé (semoule semi-complète + légumes mijotés + pois chiches + raisins secs)

Le petit +

Si vous sortez manger en extérieur avec des collègues, rdv sur le site happycow.net ou vegoresto.fr qui répertorient les restaurants végé-friendly.



MERCREDI

Petit déjeuner

- ❖ Smoothie
- ❖ Toasts de pâte à tartiner choco
- ❖ Lait végétal enrichi en calcium

Déjeuner

- ❖ Houmous et bâtonnets de légumes crus (avec les restes de pois chiches utilisés pour le couscous)
- ❖ Riz
- ❖ Légumes colombo, lait de coco

Dîner.....

- ❖ Carottes râpées (ou autre crudité)
- ❖ Pâtes bolognaise (avec des protéines de soja texturées) ou soirée pizza



JEUDI

Petit déjeuner

- ❖ Muesli graines
- ❖ Lait de soja enrichi en calcium

Déjeuner

- ❖ Riz sauté aux brocolis (avec le reste de riz de la veille)

Dîner.....

- ❖ Soupe complète maison
- ❖ Toasts d'avocat

Le petit +

Les pâtes à tartiner industrielles contiennent de l'huile de palme et du sucre raffiné : on opte donc pour une pâte maison faite avec des purées d'oléagineux, du sucre naturel et du lait végétal !



VENDREDI

Petit déjeuner

- ❖ Chia pudding et fruits frais

Déjeuner

- ❖ Taboulé de quinoa
- ❖ Wraps

Dîner.....

- ❖ Soupe (reste)
- ❖ Toasts de houmous rouge

Le petit +

Pour petit-déjeuner un pudding de chia, préparez-le la veille et conservez-le au frigo pour qu'il gonfle. Pour cela, rien de plus simple : mixez du lait végétal avec des fruits et mélangez-les aux graines. Réservez.



SAMEDI

Petit déjeuner

- ❖ Parfait chia-avoine à préparer au frais la veille avec du beurre végétal et des fruits rouges

Déjeuner

- ❖ Veggie burgers
- ❖ Frites de pomme de terre et patate douce au four
- ❖ Salade de jeunes pousses d'épinards, graines ou coleslaw

Dîner.....

- ❖ Libre !

Le petit +

En soirée, si vous avez envie d'un burger, optez pour des protéines végétales, des buns au pain complet et des légumes frais !



DIMANCHE

Petit déjeuner

- ❖ Brunch végé à l'anglaise :
 - tofu brouillé
 - haricots rouges en sauce
 - saucisses véganes
 - toasts et muffins
 - légumes grillés
 - jus de fruits frais

Déjeuner

- ❖ Fajitas avec galettes de maïs + haricots rouges et tomates mijotées + poivrons et avocat frais + crème soja + épices à guacamole

Dîner.....

- ❖ Restes du week-end
- ❖ Faire cuire des légumineuses (pois chiches, haricots) en quantité pour la semaine : en congeler une partie



NOTRE TOP 10 des alliés pour devenir végé

Maintenant que vous avez décidé de sauter le pas, on vous aiguille sur les aliments indispensables à avoir dans votre placard. N'hésitez pas à avoir toujours chez vous des aliments végétaux riches en calcium comme le tofu ferme ou de la purée d'oléagineux, pensez aussi à avoir des mélanges de graines/fruits secs pour les petites faims et éviter les carences.



1

Les oléagineux

Riches en bonnes graisses, en protéines et en minéraux, les noix et globalement tous les fruits à coque sont parfaits pour des collations rassiantes et riches en fibres. Ils peuvent constituer la base de recettes de pâtés végétaux et de pâtisseries. Sinon, les purées comme celle d'amande sont particulièrement intéressantes pour les végétariens, car elles sont riches en protéines et en lipides. Elles permettent d'optimiser les besoins quotidiens en calcium, en fibres et potassium. Elles s'utilisent facilement sur des tartines, dans des smoothies ou encore des pâtisseries.



2

Les algues

Très présentes dans la cuisine asiatique, elles affichent des qualités gustatives et nutritionnelles exceptionnelles, avec leurs protéines et leurs minéraux. Pour les végétariens, elles constituent une bonne alternative aux produits de la mer grâce à l'iode qu'elles contiennent. L'algue nori contient par exemple plus de protéines que la viande et près de 10 fois plus de calcium que le lait. L'algue kombu permet de rendre les légumineuses plus digestes. L'algue wakame est quant à elle aussi riche en protéines que les œufs et apporte aussi du fer, du calcium et du potassium. Attention cependant, le calcium et les protéines d'origine végétale sont mal absorbés par l'organisme.

3

Les baies

Véritables trésors nutritionnels, elles méritent une place de choix dans notre alimentation. Par exemple, les myrtilles sont à la fois pauvres en calories et riches en nutriments et anti-oxydants. Les baies d'açaï, elles, sont riches en vitamine C. En revanche, les célèbres baies de goji ont certes des vertus (notamment des anti-oxydants et du bêta-carotène), mais il faut s'en méfier car elles peuvent être chargées en pesticides.



4

Les légumineuses

Base de l'alimentation végétarienne, elles sont la source de protéines la moins chère qui existe. Peu coûteuses, faciles à préparer (houmous, salades composées, couscous...), elles sont un incontournable de nombreux plats végétariens équilibrés. Les lentilles, notamment, sont préconisées sous toutes leurs formes : les lentilles corail cuisent rapidement et ont tendance à fondre à la cuisson, on les préfère donc dans des purées ou en soupe pour booster la préparation en protéines. Les lentilles vertes, elles, restent entières et conviennent à la préparation des plats indiens.



5

Les aliments fermentés

Grâce aux bactéries qu'ils contiennent, les aliments fermentés soutiennent la digestion et entretiennent notre flore intestinale. Ils sont également riches en vitamines, puisque le processus de fermentation augmente leur valeur nutritive. On peut citer ici le miso japonais, riche en protéines, en vitamines B et en minéraux, ou encore le tempeh. On ne peut pas négliger non plus les yaourts ou la choucroute (avec des saucisses véganes) qui est très bonne à consommer en salade ! Attention à ne pas trop la faire mijoter pour ne pas détruire tous ses bienfaits.



6

Le quinoa

Contrairement aux idées reçues, le quinoa n'est pas une légumineuse, mais une pseudo-céréale. Toutefois, il est très intéressant pour les végétariens car il est riche en protéines qui contiennent tous les acides aminés essentiels au bon fonctionnement de notre corps. Avec le soja et le sarrasin notamment, il est l'un des rares végétaux qui les réunit tous ! Il est également riche en magnésium, en fer, en vitamines B, C et E et en fibres. Petit plus : il ne contient pas de gluten.

© SHUTTERSTOCK

7

Le tofu

Ingrédient de base de la cuisine asiatique depuis des centaines d'années, le tofu est extrêmement riche en protéines (10 à 12 g/100 g). Il contient tous les acides aminés essentiels et apporte du fer. Il est également riche en calcium. Toutefois, notre organisme assimile moins bien le calcium végétal, donc le soja n'apportera que peu de calcium, il ne peut pas remplacer complètement le fromage. Poêlé, découpé, mariné, grillé... Si vous n'êtes pas fan du goût, préférez-le d'abord fumé ou encore aux herbes ou à l'ail.



8

Le citron

Riche en vitamine C, le citron fait partie de bon nombre de remèdes de grand-mère, et pour cause : chargé en anti-oxydants, antiseptique et antiviral naturel, il élimine également les toxines de notre organisme. Atout pour les végétariens, il augmente l'assimilation du fer. Il permet aussi de diminuer l'indice glycémique d'un plat ! Dans des houmous, dans des salades, en remplacement du vinaigre dans une vinaigrette... le citron a tout bon.



9

Les légumes de saison

Pour leur apport en fibres, en minéraux et en vitamines, ils sont à consommer et à diversifier le plus possible. Les légumes de saison est écologique, mais aussi logique : ils répondent à nos besoins nutritionnels du moment. Par exemple, en hiver, on a besoin de plus de nutriments, et c'est la saison des légumes riches en minéraux et des agrumes bourrés de vitamine C ! Mention spéciale pour les légumes verts riches en fer et en calcium (épinards, choux, blettes...). À utiliser surtout crus pour ne pas altérer leurs vitamines.

10

Les huiles

Les huiles végétales sont riches en acides gras, qui ont une action protectrice sur les vaisseaux et le système cardio-vasculaire. En plus, elles sont chargées en vitamine E, donc en anti-oxydants. Riche en oméga 3, l'huile de colza est sûrement la plus avantageuse car elle est peu coûteuse. On peut la consommer au quotidien, cependant attention ! Elle ne supporte pas la cuisson, elle est donc à utiliser dans des préparations froides comme les salades. Pour les cuissons et pour des apports en lipides équilibrés, préférez l'huile d'olive.



ET AUSSI... LES CÉRÉALES ET LE RIZ COMPLETS

Ils sont plus riches en fibres et plus rassasiants que les versions blanches, en plus d'être davantage pourvus en vitamine B et en fer !