

# Conseils pratiques pour une alimentation végétarienne saine

Le bruit court que la viande serait indispensable à un régime alimentaire sain. Or, la viande ne contient guère d'éléments vitaux. En effet, le processus de décomposition s'amorce immédiatement après la mort de l'animal. De plus, la cuisson détruit la plupart des enzymes et des vitamines encore contenues dans la viande au moment de l'achat. Il est donc absurde de prétendre que celle-ci fournit des substances vitales, dont d'autres aliments seraient dépourvus. Une alimentation végétarienne peu variée peut certes entraîner des carences<sup>1</sup>, mais un régime alimentaire à base de viande ne ferait qu'aggraver celles-ci.

Principes fondamentaux, garants d'une alimentation saine (valables aussi pour les omnivores):

- Consommer de préférence des aliments non transformés (éviter les aliments en boîtes et les additifs chimiques).
- Cuisiner à base d'ingrédients intégraux: farine et riz complets, sucre brut, etc.
- Se nourrir de manière variée d'aliments non transformés, pour limiter au maximum l'apparition de carences alimentaires.
- Préférer les aliments crus (1/3 au moins de l'ensemble des aliments consommés). La cuisson des fruits et des légumes détruit en effet les précieuses substances vitales qu'ils contiennent. Les produits de la nature n'ont aucunement besoin d'être «enrichis». Il convient d'éviter les aliments cuits, notamment les produits pasteurisés. Les fruits secs sont conseillés en hiver.
- En cas de problèmes de digestion, veiller à consommer les aliments crus avant les aliments cuits.
- Pas trop de protéines<sup>2</sup>. La science a depuis longtemps réfuté la croyance qu'une alimentation équilibrée devait contenir un maximum de protéines. Ce préjugé n'est plus soutenu que par les producteurs de viande et de lait. Il est donc inutile de substituer la viande par des produits laitiers ou des aliments à base de soja (p. ex. le tofu).
- Consommer des noix (amandes, noisettes, etc.) et des graines (sésame, lin, tournesol, courge), mais en petite quantité.
- Employer du tofu ou du seitan<sup>3</sup> pour faciliter l'adaptation à un régime végétarien. Le recours à ce type d'aliment durant la période de transition peut être utile pour des raisons psychologiques (consistance analogue à celle de la viande), mais n'est pas obligatoire sur le plan de la santé.
- Contrairement à une idée reçue fort répandue, l'alimentation du type végétalien<sup>4</sup> n'est pas synonyme de carences.

---

<sup>1</sup> voir la feuille d'information no 2 de l'ASV: Santé générale

<sup>2</sup> voir la feuille d'information no 18 de l'ASV: Couvrir les besoins en protéines

<sup>3</sup> la consistance du seitan ressemble à celle de la viande tendre. En Suisse, ce produit, fabriqué à base de blé, est en vente dans les magasins diététiques et à la Migros. Sa teneur en protéines et son prix sont comparables à ceux de la viande. Le vegi-bureau vous fournira de plus amples renseignements concernant ce type de produits.

<sup>4</sup> régime alimentaire écartant tous les produits d'origine animale, y compris le lait, les produits laitiers et les œufs.

