

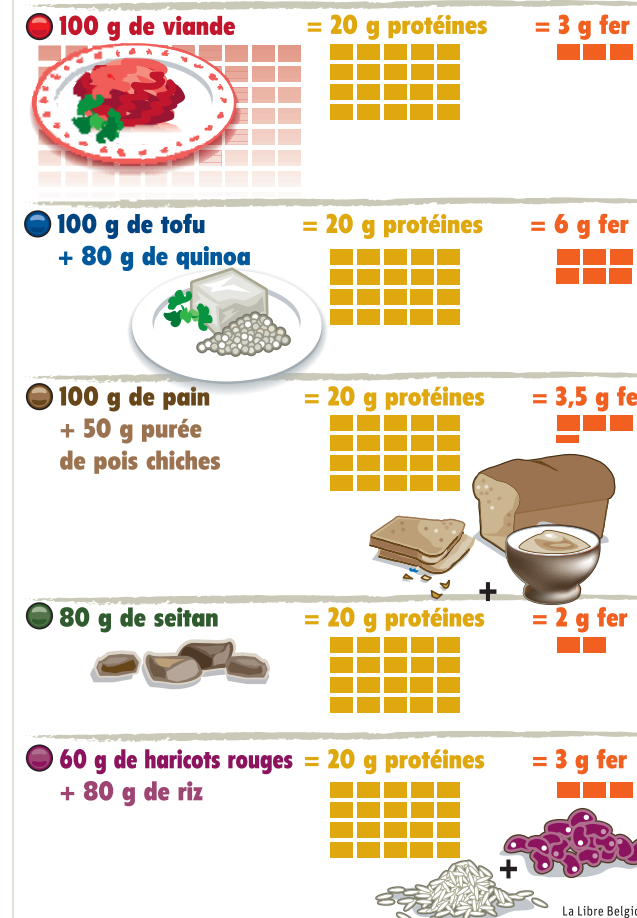


Le tofu, le quorn et les légumineuses comme les lentilles représentent de parfaits substituts à la viande.

Épinglé

Nous restons quand même des mangeurs de viande ! En août 2011, le Crioc (Centre de recherche et d'information des organisations de consommateurs) a mené une étude relative à la perception générale des consommateurs par rapport à la viande. Nous consommons de la viande à une fréquence de 5,8 fois par semaine et elle représente un poste important dans le budget des Belges : 4,5 % pour un budget alimentaire total de 15,3 %. Précisons toutefois que 3 % de ce budget est consacré aux charcuteries et préparation de viande et seulement 0,5 % à la viande bovine. Ce qui signifie, d'un point de vue nutritionnel, une grande consommation d'acides gras saturés ! Le poulet est la viande la plus consommée, suivi par le bœuf, le porc, le veau, la dinde et l'agneau/mouton. La viande est cependant perçue comme un aliment cher et quatre consommateurs sur dix déclarent avoir diminué leur consommation suite à la baisse de leur pouvoir d'achat et avoir, parallèlement, augmenté leur consommation de fruits et légumes. Plutôt une bonne idée.

Substituer la viande



Devenir végétarien ne s'improvise pas

Il est indispensable de compenser la disparition des produits d'origine animale par des produits riches en fer, zinc et vitamine B12, notamment.

Dossier Michèle Dryepont Diététicienne-nutritionniste

SUPPRIMER TOUS LES PRODUITS d'origine animale de son alimentation, sous prétexte de devenir végétarien, sans les remplacer par leurs alter ego végétaux, peut s'avérer délétère pour la santé. Nous sommes omnivores et puisons des nutriments indispensables tant dans les aliments du règne végétal qu'animal.

Le végétarisme peut se concevoir au sens large ou peut, au contraire, être très restrictif. En principe, il exclut la consommation de

viande, volaille, poisson et fruits de mer. Certains végétariens consomment cependant des œufs et des produits laitiers – on parle alors d'«ovo-lacto-végétarisme» –, d'autres conservent uniquement les produits laitiers – les «lacto-végétariens» –, et les plus rigoureux – les végétaliens – refusent toute origine animale jusque dans les additifs alimentaires. Cette version stricte présente le plus de risques pour la santé parce qu'elle provoque des carences à long terme. Le fer, le zinc, la vitamine B12 sont particulièrement concernés. Le végétalisme expose aussi au déséquilibre du rapport entre les acides gras essentiels (trop d'oméga-6 par rapport aux

oméga-3). Par ailleurs, si certains de ces nutriments existent dans le règne végétal, leur forme n'en permet pas toujours une bonne assimilation par notre organisme. Ainsi le fer, qui est, entre autres, le véhicule de l'oxygène dans notre organisme, est absorbé pour 30 % de sa totalité lorsqu'il vient de la viande et seulement pour 10 % s'il est végétal. La vitamine B12, importante notamment pour le bon fonctionnement du système nerveux, est absente dans le règne végétal. Et si les bactéries de notre côlon peuvent en synthétiser une partie, ce n'est pas suffisant. Les acides gras oméga-3 des huiles de poisson sont, pour des raisons métaboliques, plus efficaces

que la forme sous laquelle ils se présentent dans les végétaux.

Bref, être végétalien exige une grande rigueur pour s'alimenter de manière équilibrée. Il va sans dire que ce genre de régime ne peut se concevoir pour les enfants dont la croissance exige la présence des nutriments issus des produits animaux.

En revanche, opter pour un végétarisme large, s'il est bien mené, peut être bénéfique pour la santé. La diminution des matières grasses saturées (animales), l'augmentation de la consommation de légumes, de fruits et de graines protège contre les maladies cardiovasculaires et l'obésité. Cela s'explique par un apport augmenté en potassium qui a un effet favorable sur la tension artérielle et la quantité de fibres qui entraîne un rassasiement plus précoce. Des études montrent que les végétariens présentent un risque légèrement plus faible de mortalité liée aux arrêts cardiaques, qu'ils souffrent moins d'hypertension, que leur taux de cholestérol est normal, que leur poids est mieux régulé et que le risque de constipation, calculs biliaires et appendicite est également réduit.

Beaucoup de bienfaits mais pas sous n'importe quelles conditions.

L'assiette de l'«ovolacto» végétarien

Un régime équilibré évitera toute carence.

La version «ovolacto» du végétarisme est la plus confortable pour respecter les apports nécessaires en nutriments. En effet, les œufs et les produits laitiers complètent les apports, souvent inadéquats, en protéines. Les premiers contiennent un peu de fer et les seconds sont riches en calcium (bien absorbé) et on y trouve aussi de la vitamine B12. Pour le reste, c'est l'association des céréales avec les légumes secs qui est à la base de la source de protéines du régime végétarien. Associer, en poids secs, 40 g de légumes secs à 30 g de céréales correspond à une portion de 50 g de viande. Cette association apporte deux fois plus de fer que la viande elle-même, pour être mieux absorbé, doit se trouver dans un milieu acide. Il sera donc judicieux d'ajouter du citron ou une vinaigrette à la préparation. Les substituts de viande apportent des protéines de qualité égales à celles de la viande et présentent l'avantage de ne contenir ni graisse ni cholestérol. Ils sont cependant dépourvus de vitamines et minéraux que viendront compléter les légumes et les céréales.

Lorsque le poisson est absent de l'alimentation, il faut veiller à un apport adéquat en acide gras polyinsaturés de la classe des oméga-3. Les huiles de noix, colza, lin, chanvre en sont de bonnes sources ainsi que les noix.

Les graines germées de céréales (blé, orge, seigle), de légumineuses (soja, pois chiche, luzerne, lentille) ou de courge ou tournesol sont riches en huile polyinsaturées et apportent un peu de protéines, magnésium, calcium, fer et zinc.

Substituts végétaux de viande

Les substituts de viande méritent qu'on s'y attarde. Leur valeur protéique est plus intéressante que les «burgers» végétariens ou toute autre préparation du même genre, généralement très pauvre en protéines mais riches en matière grasse et pas toujours des meilleures !

Le quorn : c'est un champignon élevé en fermenteur. 200 g apportent autant de protéines que 100 g de viande. Il ne contient pas de matière grasse.

Le tofu : il s'agit d'un caillé de soja. Nature, il contient autant de protéines que le quorn, aussi 6 % de matières grasses majoritairement mono et polyinsaturées dont un assez bon rapport oméga-6/oméga-3. Il contient en outre 2 % de fer.

Le tempeh : c'est un tofu fermenté qui augmente sa teneur de base en protéines (19 %), en fer, en calcium et en vitamine B12.

Le seitan : ce sont des protéines extraites de la farine de froment (le gluten) cuites dans un bouillon végétal composé de soja, d'algues et d'herbes aromatiques. 80 g apportent autant de protéines que 100 g de viande.

Les légumineuses – lentilles, pois chiches, soja, haricots rouges et blancs, pois cassés – sont riches en protéines et en glucides complexes (amidon). Elles sont plus caloriques que les substituts de viande mais présentent l'avantage de contenir du fer. En les associant aux céréales pour la complémentarité des protéines et en les citronnant pour améliorer l'absorption du fer, on obtient la combinaison de base du végétarisme pour un apport adéquat en protéines.

M.D.

+ Les «plus» de Momento

EN LIGNE

www.monplannutrition.be

Site du SPF Santé publique. On peut y télécharger une brochure «Manger simple pour manger mieux» à partir de la rubrique «La boîte à outils du PNNS». On y trouve des informations et recettes relatives à une alimentation plus «végétale».

www.vegetarisme.fr

Site de l'asbl Association végétarienne de France. On y trouve des conseils pratiques intéressants dans le Guide du végétarien débutant.

www.taty.be/nature/adrateliers.htm

Ce site rassemble des adresses pour la pratique d'ateliers culinaires en cuisine «alternative» en Belgique.