

Le guide de l'apprenti(e) végétarien(ne)

Table des matières

Avant-propos

L'alimentation végétarienne – Un art de vivre

Le mythe des protéines

Le fer

Le calcium dans les végétaux

Le soja

Les oméga-3

Et le lait ?

Et les œufs ?

Les 4 nouveaux groupes d'aliments

Trouver son poids de santé et le conserver avec plaisir

L'alimentation végétarienne pendant la grossesse

L'alimentation des enfants – Pour prendre un bon départ

Les trois petits pas pour devenir un végétarien efficace

Végétaliser son alimentation – Ou comment transformer vos repas habituels en délicieux repas végétariens bons pour la santé

Célèbres... et végétariens !

L'art de vivre végétarien

Vous venez d'acquérir Le guide du végétarien débutant qui a été conçu pour vous accompagner dans votre démarche de végétalisation de votre alimentation. C'est donc un nouvel art de vivre qui vous attend.

Le choix d'une alimentation végétarienne résulte le plus souvent du souhait d'instaurer de nouvelles habitudes alimentaires respectueuses de la santé, de l'environnement et des animaux... C'est aussi l'occasion de découvrir de nouvelles saveurs et de nouveaux aliments.

Pour certains, le passage à ce nouveau mode de vie s'effectue naturellement du jour au lendemain. La semaine de menus végétariens que nous vous proposons vous aidera à vous lancer sans attendre.

Pour d'autres, cette transition s'effectue de manière progressive, parce que le corps et la mémoire sensorielle sont attachés, parfois depuis de nombreuses années, à des plats familiers. Il n'est pas rare de constater une sorte de « rééducation du palais » au bout de quelques semaines. De nombreuses personnes peuvent témoigner qu'un aliment nouveau qui ne leur semblait pas très goûteux la première fois révèle ses saveurs au bout de quelques temps. Il faut savoir insister tranquillement pour l'apprécier par la suite.

Il est donc possible de se dégager facilement des anciens réflexes culinaires en diminuant peu à peu la viande et le poisson, pour ainsi prendre un nouveau départ encourageant et enthousiasmant. Chaque petit pas est important, par exemple l'adoption d'un jour hebdomadaire sans viande dans un premier temps, car il ouvre les portes de la satisfaction de manger sain et végétarien. Il scelle en soi le désir d'aller plus loin et de goûter avec une curiosité aiguisée des mets variés et équilibrés, sans viande et sans poisson.

En installant progressivement ces nouveaux automatismes, il vous sera facile de devenir végétarien à temps complet !

Pour vous aider à poser concrètement cet acte, on vous propose une méthodologie à la portée de tous, réalisable en 7 semaines :*

- Première semaine (1 jour sans viande) : remplacez votre morceau de viande ou de poisson par un steak de soja ou de seitan (disponible dans votre magasin bio) et gardez le reste !

- Deuxième semaine (2 jours sans viande) : introduisez les autres légumineuses riches en protéines et saveurs nouvelles (lentilles, pois cassés, pois chiches, haricots, etc...).

- Troisième semaine (déjà 3 jours sans viande) : du riz aux épices, du couscous de quinoa aux légumes... Les céréales aussi sont riches en protéines. Faites-vous plaisir !

- Quatrième semaine (4 jours sans viande) : une grosse envie de légumes ? Essayez le gratin de légumes avec du lait de soja et de la farine de riz. C'est simple et savoureux !

- Cinquième semaine (5 jours sans viande) : vous savez maintenant réaliser une belle assiette complète végétarienne (une légumineuse et/ou une céréale + des légumes à volonté + quelques crudités agrémentées de quelques noix, amandes, noisettes...).

- Sixième semaine (6 jours sans viande) : quelle progression ! Aujourd'hui, vous croquez à pleines dents des graines germées gorgées de protéines, vitamines et minéraux avec, bien sûr, tout ce qu'il faut autour.

- Septième semaine : BRAVO ! Vous êtes devenu végétarien(ne) et vous êtes fier(e) de l'être !!!

Chapitre 1: L'alimentation végétarienne – Un art de vivre

Manger végétarien est une manière moderne et agréable de rester en bonne santé tout en se faisant plaisir. Le mode d'alimentation végétarien s'appuie sur un large éventail de produits nourrissants, délicieux et sains. Les végétariens évitent la viande, le poisson et la volaille. On appelle lacto-ovo-végétariens ceux qui acceptent les produits laitiers et les œufs. Les végétaliens (ou végans), parfois appelés végétariens stricts, refusent la viande, le poisson, la volaille, les œufs et les produits laitiers.

Malgré tous les avantages que présente le mode d'alimentation lacto-ovo-végétarien, les régimes végétaliens sont les plus sains de tous, car ils diminuent les risques d'un nombre considérable de maladies.

Un cœur en bonne santé

Les végétariens ont beaucoup moins de cholestérol que les personnes qui mangent de la viande et les problèmes cardiaques sont rares chez eux. Il n'est pas difficile de comprendre pourquoi. Les repas végétariens sont remarquablement pauvres en graisses saturées et contiennent généralement peu de cholestérol, voire pas du tout. Étant donné que le cholestérol se trouve uniquement dans les produits animaux tels que la viande, les produits laitiers et les œufs, les végétaliens consomment des aliments dépourvus de cholestérol.

Le type de protéines consommé dans l'alimentation végétarienne présente un autre avantage important. En effet, de nombreuses études montrent qu'en remplaçant les protéines animales par des protéines végétales, on voit baisser le taux de cholestérol, même si on continue à consommer la même quantité et le même type de graisses. Ces études apportent la preuve qu'une alimentation végétarienne pauvre en graisses est nettement préférable aux autres formes d'alimentation.

Une tension artérielle moins élevée

Un nombre impressionnant d'études, dont certaines remontent au début des années 1920, montre que les végétariens ont une tension artérielle moins élevée que les non-végétariens. Certaines études ont même montré que si on ajoute de la viande à un régime végétarien, on voit la tension artérielle s'élever rapidement. Les effets de l'alimentation végétarienne s'ajoutent aux effets bénéfiques de la réduction d'apport de sel.

Certains hypertendus adoptant un régime végétarien peuvent se passer de médicaments.

Le diabète maîtrisé

Les toutes dernières études concernant cette maladie montrent que la meilleure façon de la maîtriser est d'adopter un régime riche en glucides complexes et en fibres (que l'on trouve uniquement dans les aliments d'origine végétale) et pauvre en graisses. Une alimentation à base de légumes, légumineuses, fruits et céréales complètes, qui est aussi pauvre en graisses et en sucre, peut faire baisser le taux de sucre dans le sang et réduit, voire supprime, le besoin de médicaments. Les diabétiques courent un grand risque de devenir cardiaques, et l'un des objectifs les plus importants du régime diabétique étant d'éviter les graisses saturées et le cholestérol, le mode d'alimentation végétarien est donc idéal.

Prévention du cancer

L'alimentation végétarienne contribue à la prévention du cancer. Les études menées sur des végétariens montrent que le taux de mortalité par cancer est, chez eux, de 50 à 75 % seulement par rapport à celui

de la population en général.

Le cancer du sein est considérablement moins fréquent dans les pays à forte consommation de nourriture végétale. Lorsque les habitants de ces pays adoptent le régime occidental à base de viande, le nombre de cancers du sein monte en flèche. De même, les végétariens ont nettement moins de cancers du côlon que les personnes qui mangent de la viande. La consommation de viande est plus directement liée au cancer du côlon que n'importe quel autre facteur d'ordre diététique. Pourquoi les modes d'alimentation végétariens contribuent-ils à protéger du cancer ? Tout d'abord, parce qu'ils sont plus pauvres en graisses et plus riches en fibres que les régimes à base de viande. Mais ce n'est pas tout : d'autres facteurs jouent aussi un rôle important. Les végétaux contiennent des substances « anti-cancer » que l'on appelle les phytonutriments (comme les fibres alimentaires et les antioxydants).

Par exemple, les végétariens consomment généralement davantage de bêta-carotène et de lycopène, des pigments contenus dans les végétaux, ce qui pourrait expliquer pourquoi ils ont moins de cancers du poumon et de la prostate.

De la même façon, des études ont montré que les alimentations sans produits laitiers peuvent réduire le risque de cancer de l'ovaire et de cancer de la prostate.

Le régime végétarien n'a pas encore tout dévoilé de son efficacité à lutter contre les diverses formes de cancer. Par exemple, les chercheurs n'expliquent pas encore très bien pourquoi certains globules blancs, les lymphocytes NK dits « cellules tueuses naturelles », capables de débusquer puis de tuer les cellules cancéreuses, sont plus nombreux chez les végétariens.

Petit conseil

La prochaine fois, demandez une pizza sans fromage, mais avec une montagne de légumes dessus.

Concernant le calcium

Les végétariens sont moins susceptibles de souffrir de calculs rénaux ou biliaires. De plus, les végétariens ont moins de risques d'ostéoporose, et cela parce qu'ils consomment peu ou pas de protéines animales. Si l'on consomme beaucoup de protéines animales, le calcium des os sera encore davantage éliminé par les urines. En remplaçant les produits animaux par des végétaux, on réduit les fuites urinaires de calcium.

Cela peut aider à expliquer pourquoi, dans les pays où le mode d'alimentation est essentiellement végétal, les gens souffrent rarement d'ostéoporose, même lorsqu'ils consomment peu de calcium.

Planifier une alimentation végétarienne

Il n'est pas difficile d'adopter un mode d'alimentation végétarien répondant à ses besoins physiologiques. Céréales, légumes secs et légumes frais contiennent beaucoup de protéines et de fer. Les légumes à feuilles vertes, les haricots, les lentilles, le tofu et les noix sont d'excellentes sources de calcium.

Petit conseil