



Régime végétarien

Présenté par: Dridi Wissem Eddine

Année universitaire
2022/2023

Introduction

Plus qu'une simple technique permettant de perdre du poids, le végétarisme est un véritable mode de vie. Comptant de plus en plus d'adeptes qu'auparavant, cette pratique alimentaire possède de nombreux bienfaits sur la santé. En quoi consiste un menu végétarien ? Quand l'adopter ? Existe-t-il des restrictions concernant les aliments qui le composent ? Comment constituer un menu végétarien ?

Le régime végétarien, c'est quoi ?

*Le régime végétarien exclut viandes, volailles, charcuteries et, éventuellement, poissons et fruits de mer. Le régime végétalien, lui, élimine tous les aliments d'origine animale, y compris les œufs, les produits laitiers et le miel. Tous deux font la part belle aux végétaux : fruits, légumes, céréales et graines.

Le régime végétarien, c'est pour qui ?

—

Bien qu'il n'ait pas pour finalité la perte de poids, les études des nutritionnistes dont nous disposons montrent que les végétariens sont un peu plus minces que les omnivores. Ils sont aussi moins à risque de diabète de type 2 et de maladies cardio-vasculaires. Un régime végétarien bien mené peut aider à perdre quelques kilos dans la mesure où il est riche en poly phénols favorables à une bonne diversité du macrobiote intestinal, et en fibres qui améliorent rassasiement et satiété.

Savoir quoi manger lorsque l'on est végétalien ?

Contrairement à la cuisine végétarienne, le menu végétalien se compose exclusivement de plats à base de végétaux. Les végétaliens ne consomment que des plats dépourvus de produits d'origine animale, c'est-à-dire sans viande, ni poisson, ni lait, ni œuf, ni miel. Malgré cela, les vitamines et les minéraux apportés par ces aliments sont puisés dans d'autres catégories d'aliments d'origine végétale. Il est bon de savoir que les végétaliens ne consomment pas non plus certains produits issus de l'industrie agroalimentaire à savoir les desserts lactés, les confiseries qui contiennent de la gélatine ou les légumes cuits dans un bouillon de viande.

Avec une alimentation ne contenant ni viande ni poisson, il est indispensable de **compenser l'absence de protéines animales** (de bonne qualité car contenant tous les acides aminés essentiels à l'organisme), en associant entre elles les sources de **protéines végétales** (de qualité moyenne car contenant les acides aminés essentiels en quantité insuffisante).

Par exemple :

- Produit céréalier + œuf (riz cantonais, gâteau) ;
- Produit céréalier + laitage (riz au lit, pizza au fromage) ;
- Légumes secs + laitages (salade de lentilles avec cubes de fromage) ;
- Produit céréalier + légumes secs (semoule avec pois chiches) ;
- Produit céréalier + oléagineux (salade de pâtes aux noix).

Pour couvrir au mieux leurs besoins, les végétariens doivent consommer des proportions relativement importantes de chaque groupe d'aliments autorisés. C'est-à-dire :

- ❖ Des **aliments céréaliers** ou des **légumes secs** à chaque repas pour l'apport en glucides complexes, protéines, etc. ;
- ❖ **Chaque jour, au moins 5 fruits et légumes** pour couvrir les besoins en vitamines et minéraux ;

- ❖ **Chaque jour, 3 laitages ou produits laitiers** (yaourt, fromage, lait...) qui sont d'excellentes sources de protéines contenant tous les acides aminés essentiels ;
- ❖ Vous pouvez manger **des œufs 2 à 3 fois par semaine** : ils contiennent tous les acides aminés, des vitamines B et du fer. Durs, brouillés, omelette... : jusqu'à 6 œufs par semaine, 2 maximum en cas de cholestérol ;
- ❖ Au goûter, pensez à grignoter des oléagineux (amandes, noix, noisettes...) qui apportent des acides gras oméga-3 normalement présents dans le poisson.

Le pour

Opter pour un régime végétarien peu strict (comprenant du poisson) va dans le sens d'une alimentation favorable à la santé. Une bonne option pour les personnes dont le surpoids s'accompagne d'un excès de cholestérol (à condition de ne pas remplacer la viande par de grosses portions de fromage) ou de diabète puisque les fibres aident à réduire [l'index glycémique](#) des repas.

Le contre

A l'inverse, un régime végétarien strict ou végétalien ne fera pas facilement maigrir : les repas sont principalement composés de céréales et de légumes secs, riches en glucides et de fruits à coque et de graines, riches en graisses. Les substituts végétaux à la viande ou aux produits laitiers ne sont pas toujours favorables à la perte de poids : certains "steaks" manquent de protéines, les faux fromages contiennent beaucoup d'huile, les [boissons végétales](#) sont parfois riches en sucres. Les régimes très riches en fibres sont contre-indiqués dans le cadre de certaines affections digestives, par exemple en cas de [syndrome de l'intestin irritable](#).

**MERCI POUR VOTRE
ATTENTION**