

Est-ce bon ou mauvais pour **LA SAN**

Les principes fondamentaux du véganisme peuvent amener à se demander comment font les adeptes pour trouver les nutriments nécessaires à leur santé. « Il est parfaitement possible de se nourrir de manière équilibrée et saine si on opte pour une alimentation non transformée, biologique et diversifiée, intégrant des aliments hautement nutritionnels », indique Olivia Charlet, nutrithérapeute¹. Manger vegan peut alors se révéler très bénéfique. En effet, en janvier 2017, l'Anses² conseillait de limiter la consommation de viande et de charcuterie en raison de l'implication de leurs graisses saturées dans les maladies cardio-vasculaires et certains cancers. Or le régime vegan est très pauvre en ces lipides pro-inflammatoires. De plus, il inclut beaucoup de légumes et des fruits, d'où une alimentation riche en fibres et en antioxydants protecteurs, mais aussi moins acidifiante pour l'organisme. A la clé, un meilleur équilibre acido-basique, ce qui protège notamment les os de la déminéralisation, et les muscles et les reins des inflammations chroniques. Reste que s'adonner à une alimentation végétalienne équilibrée nécessite quelques notions en nutrition...

Sélectionner les bonnes protéines

Ces nutriments entrent dans la constitution de nos tissus, de nos muscles, et participent à la fabrication d'enzymes, d'hormones, d'anticorps et de neurotransmetteurs. Ils contiennent aussi des acides aminés dits essentiels, car notre corps ne sait pas les fabriquer. Contrairement à une idée reçue, consommer des protéines végétales permet

En rose ce sont des radis, et en blanc, du soja.



LES CAS PARTICULIERS : ENFANTS, SPORTIFS...

DÈS LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE (VERS 6 MOIS) en parallèle à l'allaitement, il faut veiller à ce que les apports de l'enfant vegan soient riches en protéines variées et en oméga 3, sans oublier une supplémentation en EPA-DHA et en vitamines B12 et D, essentielle au développement osseux. « Pour leur croissance, il est tout de même intéressant de garder au moins des œufs, voire un peu de volaille ou des petits poissons », note Olivia Charlet. **LES BESOINS NUTRITIONNELS DE L'ADO SONT MAJORÉS PAR RAPPORT À CEUX DE L'ADULTE**, notamment pour les vitamines B3 et B6, le calcium, le phosphore, le fer et le magnésium. Il faut donc être plus vigilant sur ses choix alimentaires et le guider vers une alimentation non raffinée (purée d'amandes complètes, riz complet, sarrasin, spiruline, protéines végétales en poudre et légumes verts en quantité...). Attention à la malbouffe vegan, aussi riche en graisses et en sucres que la malbouffe classique! **QUANT AUX SPORTIFS ADEPTES DE MARATHONS OU DE TRAILS**, ils doivent augmenter leurs apports protéiques (1,2 g/kg/jour au lieu de 0,8 g/kg/jour). Ils y parviendront avec de la poudre de protéines végétales de pois, de riz, de chanvre... (ou de la spiruline), à diluer dans un smoothie, un jus de légumes ou de l'eau.