



## L'alimentation végétalienne

Feuille d'info: mai 2021

Contenu	Page
_ Introduction	1
_ Aspects relatifs à la santé	1
_ A qui une alimentation végétalienne est-elle recommandée ou déconseillée?	1
_ Apport en nutriments dans le cadre d'une alimentation végétalienne	2
_ Au quotidien	5
_ Sources & Impressum	8

### Introduction

Le véganisme désigne une alimentation (régime végétalien) et un mode de vie dans lesquels aucun produit d'origine animale ne peut être consommé. Les véganes ne mangent donc ni viande, ni poisson, ni lait, ni œufs, ni miel. Ces personnes évitent en outre toutes les denrées contenant des ingrédients d'origine animale (ex.: gélatine et additifs d'origine animale) ou qui sont fabriquées au moyen de produits d'origine animale (ex.: Vin clarifié avec des protéines animales). Un mode de vie végane exclut aussi l'utilisation d'autres produits d'origine animale, comme la laine, la soie et le cuir.

Des motivations diverses, éthiques, écologiques, sociales ou en lien avec la santé déterminent le choix d'une alimentation végétalienne.

### Aspects relatifs à la santé

Une alimentation végétalienne est-elle équilibrée? C'est la grande question. Impossible de trancher. Mais comme pour une alimentation mixte, qui contient des produits d'origine animale, ce qui est important, c'est la mise en pratique du régime alimentaire, plus que le régime lui-même. L'équilibre de l'alimentation végétalienne (ou de tout autre régime alimentaire) dépend beaucoup du choix des denrées alimentaires.

Une alimentation est bonne pour la santé quand elle intègre une grande diversité d'aliments d'origine végétale: légumes, fruits, produits à base de céréales complètes, légumineuses, fruits à coque, graines oléagineuses et huiles végétales de qualité. La qualité de la graisse, la teneur énergétique, la teneur en sucre et

en sel, un mode de préparation qui préserve les substances nutritives et d'autres facteurs entrent aussi en ligne de compte.

Dans l'alimentation végétalienne, des groupes d'aliments entiers sont évités. Il est donc difficile, voire impossible, de garantir un apport suffisant en certaines substances. Il n'est pas possible de couvrir les besoins en vitamine B12, présente de façon fiable uniquement dans les denrées d'origine animale. C'est pourquoi une supplémentation en vitamine B12 est indispensable dans un régime végétalien. D'autres substances sont très importantes: les protéines, certains acides gras oméga-3, le calcium, le fer, l'iode, le zinc, le sélénium, la vitamine B2 et la vitamine D (voir les informations détaillées ci-après).

D'après les études d'observation, par rapport à celles qui ont une alimentation mixte, les personnes végétariennes et végétaliennes ont souvent moins de risque de souffrir de maladies liées à l'alimentation. Cela s'explique par une consommation plus importante de légumes, de fruits et de produits à base de céréales complètes, ainsi que par un mode de vie globalement plus sain (activité physique plus importante, absence de tabac, consommation d'alcool plus faible) que dans la population en général.

D'après un rapport de la Commission fédérale de l'alimentation, les résultats des études montrent que les conséquences d'une alimentation végétalienne sur la santé (ex.: maladies cardiovasculaires, diabète de type 2) ne sont pas uniquement positives. Les recherches doivent donc être poursuivies pour évaluer les avantages et les inconvénients de ce type de régime alimentaire.

### A qui une alimentation végétalienne est-elle recommandée ou déconseillée?

Une alimentation végétalienne peut tout à fait couvrir les besoins d'une personne adulte en bonne santé, à condition de veiller aux points suivants et de respecter ces recommandations:

- Prendre une supplémentation en vitamine B12.



- Assurer un apport suffisant pour toutes les autres substances nutritives. Il faut pour cela choisir soigneusement les aliments en fonction de leur composition, avoir recours à des denrées enrichies (sel de table iodé par exemple), et au besoin prendre d'autres suppléments (voir ci-après).
- Faire régulièrement vérifier son statut en vitamine B12 et autres substances nutritives par un médecin.
- Pour que l'alimentation puisse être bien planifiée, il faut avoir de bonnes connaissances en diététique. Il est donc important de trouver des sources sérieuses d'information sur la façon d'équilibrer une alimentation végétalienne et sur la composition des denrées alimentaires. La consultation d'un-e diététicien-ne reconnu-e peut aussi être utile (vous trouverez des adresses sur [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)).

Selon les recommandations suisses officielles, une alimentation végétalienne est déconseillée pour les nourrissons, les enfants, les adolescent·e·s, les femmes enceintes et qui allaitent, ainsi que pour les personnes âgées. Ces groupes de population ont des besoins nutritifs spécifiques. Le risque d'apport insuffisant en certaines substances nutritives est particulièrement important.

Une carence en substances nutritives pendant la grossesse, l'allaitement et dans l'enfance peut entraîner des problèmes de développement et de santé irréversibles pour l'enfant (ex.: fausse couche, retard mental, troubles de l'hématopoïèse en cas de carence en vitamine B12). Si les (futurs) parents décident de faire suivre à leur enfant un régime végétalien malgré ces risques, ils doivent absolument se faire conseiller par des spécialistes (pédiatres, diététicien·ne·s). Il convient de prendre en compte les consignes de la Société suisse de pédiatrie (Müller et al., 2020).

### Apport en nutriments dans le cadre d'une alimentation végétalienne

Avec une alimentation végétalienne, constituée exclusivement de denrées d'origine végétale, il est plus difficile, voire impossible de couvrir les besoins en cer-

tains nutriments. Les vitamines B12 et B2, le calcium, le fer, le zinc, le sélénium, l'iode, les protéines et certains acides gras oméga-3 sont des substances nutritives critiques dans le cadre d'une alimentation végétalienne. Et, tout comme c'est le cas pour les personnes ayant une alimentation mixte, l'apport en vitamine D peut être insuffisant.

Pour garantir un apport suffisant en tous ces nutriments, il est judicieux d'être attentif à certains points qui sont détaillés plus loin. Toutes les recommandations qui suivent s'adressent à des **adultes en bonne santé** adoptant une alimentation végétalienne. Pour les nourrissons, les enfants, les adolescent·e·s, les femmes enceintes ou qui allaitent et les personnes âgées, des recommandations spécifiques sont nécessaires mais ne sont pas comprises dans cette feuille d'info.

### Protéines

Sources végétales: légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots, entre autres), tofu, tempeh, produits à base de lupin, seitan, boissons et yogourts à base de soja, céréales, fruits à coque

Les protéines se composent d'acides aminés. Certains d'entre eux sont essentiels et doivent être apportés par l'alimentation. D'autres peuvent être fabriqués par l'organisme et sont désignés comme non essentiels. La teneur en acides aminés essentiels détermine la valeur biologique de la protéine, donc la qualité d'une protéine alimentaire. La composition en acides aminés des protéines des aliments d'origine animale se rapproche le plus de celle dont l'homme a besoin. C'est pourquoi les aliments d'origine animale ont une valeur biologique élevée. Celle des protéines végétales (des céréales ou légumineuses) est relativement moins élevée. Le soja, entre autres, fait exception et ses protéines ont une valeur biologique élevée.

Mais les protéines des céréales et des légumineuses sont complémentaires. Les acides aminés, qui sont rares dans les céréales, sont présents en plus grande quantité dans les légumineuses - et vice versa. La valeur biologique des protéines peut ainsi



être améliorée si les légumineuses et les céréales sont consommées ensemble, lors d'un même repas ou d'une même journée, par exemple des haricots rouges et du maïs.

Pour les adultes entre 19 et 65 ans, un apport journalier de 0,8 g de protéines par kg de poids corporel est recommandé. Un débat porte actuellement sur la question de savoir si les personnes végétaliennes devraient viser un apport plus élevé en protéines pour respecter les recommandations, pas seulement quantitatives, mais aussi qualitatives. Mais d'autres recherches sont nécessaires à ce sujet pour trancher.

Outre l'apport en protéines, il faut aussi veiller à un apport énergétique suffisant. En effet, si l'apport énergétique ne couvre pas les besoins, l'organisme va utiliser les protéines de l'alimentation pour s'approvisionner en énergie. Les protéines alimentaires ne seront donc plus disponibles pour la formation des cellules, des muscles, des hormones ou des défenses immunitaires.

### Acides gras oméga 3

Sources végétales: acide alpha-linolénique dans l'huile de lin, l'huile de colza, les noix et les graines de lin; EPA et DHA dans certaines microalgues et certains aliments enrichis.

Les acides gras oméga-3 sont des acides gras insaturés complexes, certains ne pouvant pas être produits par l'organisme lui-même, et que seule l'alimentation peut donc fournir. En font partie l'acide alpha-linolénique (ALA), l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA). L'acide alpha-linolénique se trouve par exemple dans, l'huile de lin, l'huile de colza, les noix et les graines de lin; l'EPA et le DHA ne sont présents en grande quantité que dans l'huile de microalgues et les poissons gras. L'organisme peut transformer l'ALA en EPA et en DHA, mais pas en quantité suffisante.

Comme les personnes végétaliennes ne mangent pas de poisson, source d'EPA et de DHA, il est particulièrement important qu'elles consomment assez de sources d'acides gras oméga-3 d'origine végétale. Des

fruits à coque (surtout des noix) et des huiles végétales à forte teneur en acides gras oméga-3 (p. ex. l'huile de lin ou de colza) devraient figurer tous les jours au menu.

Pour pouvoir transformer le plus d'ALA possible en EPA et en DHA, l'apport en acide linoléique (un acide gras oméga-6) ne doit pas être trop important. C'est pourquoi les huiles végétales à forte teneur en acide linoléique (huile de tournesol, de chardon, de pépins de raisin, de sésame, de maïs ou d'arachide) ne devraient pas devenir la norme en cuisine.

La consommation d'huiles végétales, de noix et de graines riches en ALA ne permettant pas de garantir un apport suffisant en EPA et en DHA, il est recommandé de prendre en plus des suppléments (p. ex. des capsules d'EPA et de DHA issus de l'huile de microalgues) ou de consommer des aliments enrichis.

### Vitamine B12

Sources végétales: aucunes, sauf les aliments enrichis

La vitamine B12 est fabriquée par des microorganismes et se trouve en principe dans les aliments d'origine animale. Grâce à la fermentation bactérienne, on peut aussi la trouver dans les plats végétaux (la choucroute par exemple). On en trouve également dans l'algue nori et dans les champignons shiitake. Mais ces aliments végétaux ne sont pas considérés comme des sources fiables de vitamine B12, car on ne sait pas très bien dans quelle mesure la forme de la vitamine B12 présente dans les denrées d'origine végétale est disponible pour l'organisme humain. En outre, les quantités contenues sont soit très faibles ou soit varient fortement. C'est pourquoi les suppléments et les produits enrichis sont la seule possibilité de couvrir les besoins en vitamine B12 en cas d'alimentation végétalienne.

Cette vitamine est stockée par l'organisme pendant plusieurs années. A partir du moment où moins de vitamine B12 est fournie (voire plus du tout), il peut se passer jusqu'à cinq années avant de pouvoir mesurer une carence.



En cas de régime végétalien, une supplémentation en vitamine B12 est instamment recommandée pour éviter les problèmes de formation des cellules, d'anémie ou de troubles neurologiques. Il est conseillé de consulter un médecin pour le dosage.

### **Riboflavine (vitamine B2)**

Sources végétales: fruits à coque et graines, germes de céréales, légumineuses, champignons, épinards, brocolis, chou plume, céréales complètes

Les personnes non végétaliennes assurent un apport en riboflavine essentiellement en consommant du lait et des produits laitiers. Dans une alimentation uniquement végétale, les besoins en riboflavine ne sont pas toujours couverts. Cet apport en riboflavine peut être garanti grâce à une consommation plus importante d'aliments qui en contiennent beaucoup. La riboflavine résiste relativement bien à la chaleur, mais est très sensible à la lumière; étant hydrosoluble, elle se dilue dans l'eau de cuisson. Pour éviter au maximum la perte de vitamine B2, il est surtout conseillé de stocker les légumes à l'obscurité, pendant peu de temps, de les cuire dans peu d'eau et d'utiliser si possible l'eau de cuisson.

### **Vitamine D**

Sources végétales: champignons, denrées alimentaires enrichies

Les aliments contiennent en général peu de vitamine D. Il n'est pas possible de couvrir les besoins avec une alimentation équilibrée, que ce soit pour les personnes végétaliennes ou pour celles qui ont une alimentation mixte. C'est pourquoi la production de vitamine D dans l'épiderme, via la lumière du soleil, est très importante. En été, le soleil est assez fort pour que la peau, même exposée pendant un court moment à la lumière du soleil, puisse fabriquer assez de vitamine D (environ 20 min. d'exposition du visage et des mains par jour). Il faut absolument éviter les coups de soleil (risque de cancer). En général, les adultes de moins de 60 ans qui sont régulièrement au grand air n'ont pas besoin de supplémentation en vitamine D pendant les mois d'été. En revanche, en hiver, l'organisme ne fabrique pas assez de vitamine D pour atteindre la dose journalière de 15 µg (= 600 UI). Pendant les saisons plus sombres, il est

donc recommandé de prendre une supplémentation en vitamine D, par exemple sous forme de gouttes. Les aliments enrichis peuvent dans une moindre mesure contribuer à la couverture des besoins.

### **Calcium**

Sources végétales: brocoli, chou plume, épinards, fruits à coque (surtout les amandes), graines (surtout le sésame non décortiqué, le pavot), tofu, tempeh, boissons végétales enrichies en calcium, eaux minérales riches en calcium (plus de 300 mg par litre)

Dans une alimentation mixte, les besoins en calcium sont facilement couverts par la consommation de lait et de produits laitiers. Les produits végétaux ont tendance à contenir moins de calcium que ceux d'origine animale et la disponibilité pour l'organisme est souvent moins bonne. L'acide oxalique (présent par exemple dans les côtes de bettes, les épinards, les fruits à coque, les graines) et les phytates (présents par exemple dans les céréales ou les légumineuses) freinent son assimilation.

C'est pourquoi il convient de surveiller l'apport en calcium dans un régime végétalien. Les boissons au soja, enrichies en calcium, sont une bonne solution de remplacement du lait. Il faut aussi manger tous les jours des légumes riches en calcium (surtout ceux qui ont une faible teneur en acide oxalique, comme le brocoli, le chou plume ou le pak-choi), des fruits à coque et des graines. Le tempeh et le tofu (surtout le tofu préparé avec du sulfate de calcium; vérifier la liste des ingrédients sur l'emballage) sont aussi de bonnes sources de calcium. Il convient de privilégier les eaux minérales à forte teneur en calcium (au moins 300 mg de calcium par litre).

### **Fer**

Sources végétales: légumineuses, tofu, fruits à coque, céréales complètes, germes et son de céréales, flocons d'avoine, chanterelles, salsifis noir, épinards, petits pois, pois mange-tout

Dans la nature, le fer existe sous deux formes différentes: le fer hémérique et le fer non hémérique. Le fer hémérique se trouve exclusivement dans les denrées d'origine animale comme la viande et le poisson. Il est



relativement bien assimilé par l'organisme. Les denrées végétales contiennent exclusivement du fer non héminique, qui a une moins bonne biodisponibilité.

Les phytates (des céréales et des légumineuses par exemple) et les polyphénols (du café et du thé noir par exemple) peuvent limiter l'assimilation du fer. A l'inverse, la vitamine C et les autres acides (comme celui des agrumes) peuvent améliorer la disponibilité du fer non héminique des denrées d'origine végétale. Il peut donc être judicieux de consommer en même temps des denrées riches en fer (voir ci-dessus) et des aliments riches en vitamines C (comme les poivrons, les choux de Bruxelles, les brocolis, les kiwis, les baies, les agrumes). Exemples: muesli aux flocons d'avoine et aux baies, pain complet avec un verre de jus d'orange, salade de lentilles et poivron.

### Zinc

Sources végétales: flocons d'avoine, germes de blé, germes de seigle et autres céréales complètes, légumineuses, fruits à coque, graines

En cas d'alimentation mixte contenant de la viande, une grande partie du zinc absorbé provient précisément de la viande, et le reste des légumes, des céréales et des fruits à coque. Le zinc contenu dans les aliments végétaux est moins disponible pour l'organisme que celui contenu dans la viande. Cela s'explique par la présence de phytates et de fibres alimentaires dans les légumineuses et les céréales complètes, qui empêchent l'absorption du zinc dans l'intestin. Les personnes végétaliennes doivent donc ingérer plus de zinc que celles qui ont une alimentation mixte. Laisser tremper ou germer les céréales ou la fermentation au levain élimine les phytates et améliore la biodisponibilité du zinc.

### Sélénium

Sources végétales: noix du Brésil, graines de sésame, champignons, chou (brocoli, chou blanc), oignons, asperges, flocons d'avoine, son de blé, légumineuses, pâtes au blé dur d'Amérique du Nord

On trouve aussi bien le sélénium dans les denrées végétales que dans les denrées d'origine animale. Cependant, la teneur en sélénium dépend beaucoup des sols

et en Suisse, ils en sont assez pauvres. Les denrées végétales (céréales) provenant de Suisse en contiennent donc assez peu elles aussi. Dans le cadre d'un régime végétalien, il faut donc veiller tout particulièrement à consommer des denrées riches en sélénium (comme les noix du Brésil et autres fruits à coque, les graines, les champignons, les lentilles).

### Iode

Sources végétales: sel de table iodé et aliments, comme le pain, fabriqués avec du sel iodé

En Suisse, il n'est quasiment pas possible de couvrir ses besoins en iode sans consommer du sel de table iodé. Pour assurer un apport suffisant en iode, il est recommandé de toujours utiliser du sel iodé, et choisir du pain et d'autres denrées transformées préparées avec du sel de table iodé.

Dans les produits séchés à base d'algue, la teneur en iode peut varier très fortement, voire être tellement élevée qu'elle pourrait entraîner une trop grande consommation présentant des risques pour la santé. Il est important de lire les indications figurant sur l'emballage.

### Les valeurs de référence pour l'apport en substances nutritives

Vous trouverez les recommandations nutritionnelles en vigueur sur:

[www.sge-ssn.ch/recommandations\\_nutritionnelles](http://www.sge-ssn.ch/recommandations_nutritionnelles)

### Au quotidien

Les personnes végétaliennes peuvent s'inspirer des [recommandations de la pyramide alimentaire suisse](#). L'important est de ne pas supprimer des menus les aliments d'origine animale sans les remplacer par d'autres, et de trouver des substituts adaptés.

Les recommandations suivantes concernant le régime végétalien valent pour des personnes adultes en bonne santé, âgées entre 19 et 65 ans. Elles sont basées sur la pyramide alimentaire suisse. Ces recommandations ne sont pas adaptées aux femmes enceintes ou qui allaitent et aux personnes plus âgées, car ces groupes ont des besoins spécifiques.

Les quantités et portions sont données à titre indi-



catif. Ces quantités peuvent varier en fonction des besoins énergétiques (suivant l'âge, le sexe, la taille, l'activité physique, etc.) et de facteurs individuels.

### Recommandations générales

- Adopter une alimentation variée et diversifiée.
- Préparer les repas en prenant toutes les précautions pour préserver les substances nutritives utiles.
- Des denrées alimentaires riches en substances nutritives (comme les flocons de levure ou les germes de blé) et les denrées alimentaires enrichies peuvent compléter l'apport journalier.
- Utiliser avec parcimonie le sel de table et les épices contenant du sel (bouillon, sauce de soja, épices liquides).
- Utiliser du sel de table iodé et fluoré. Sélectionner le pain et autres denrées alimentaires fabriquées avec du sel de table iodé.
- Assurer une supplémentation durable en vitamine B12 et se faire conseiller par un-e professionnel-le pour ajuster le dosage.
- Veiller à un apport suffisant en vitamine D (aller au grand air, prendre des gouttes de vitamine D en hiver ou des aliments enrichis).
- Si nécessaire, prendre d'autres suppléments (p. ex. capsules d'EPA/DHA) après avoir demandé l'avis d'un-e professionnel-le.
- Contrôler régulièrement le statut en vitamine B12 et autres substances nutritives en faisant des prises de sang.

### Boissons

Chaque jour 1 à 2 litres, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du robinet, l'eau minérale ou les tisanes aux fruits/herbes. Les boissons contenant de la caféine telles que le café, le thé noir et le thé vert peuvent aussi contribuer à l'hydratation.

- ▶ L'eau minérale à forte teneur en calcium (>300 mg de calcium par litre) est un bon moyen d'assurer un apport suffisant en calcium.
- ▶ Il faut notamment boire assez quand on mange des aliments riches en fibres (son, graines de lin, pain complet).

### Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions, de couleurs variées, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. 1 portion correspond à 120 g.

- ▶ Veiller à diversifier les apports.
- ▶ Choisir régulièrement des légumes et des fruits avec une forte teneur en fer, comme les petits pois, le brocoli, le salsifis noir, les chanterelles, le cassis.
- ▶ Consommer régulièrement des légumes vert foncé à forte teneur en calcium, comme le brocoli, le chou plume ou la roquette.

### Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 portions. Choisir les produits céréaliers de préférence complets. 1 portion correspond à 75 à 125 g de pain/pâte ou 180 à 300 g de pommes de terre ou 45 à 75 g de biscottes (pain croustillant) / crackers au blé complet / flocons de céréales / farine / pâtes / riz / maïs / autres céréales / légumineuses (poids sec).

- ▶ Pour ce qui est des produits céréaliers, préférer ceux à base de céréales complètes (pain complet, pâtes complètes, flocons d'avoine et autres flocons de céréales complètes, riz complet), car ils contiennent plus de zinc, de fer et autres nutriments.
- ▶ Consommer des denrées alimentaires riches en fer, comme les céréales complètes et les légumineuses, en même temps que des fruits ou des légumes riches en vitamine C (comme les poivrons, les choux de Bruxelles, le brocoli, les kiwis, les baies, les agrumes).

### Sources végétales de protéines

Chaque jour 2 à 4 portions de denrées alimentaires riches en protéines, comme le tofu, le tempeh, les légumineuses, les boissons ou le yogourt au soja ou le seitan. Veiller à diversifier les apports.

1 portion correspond à:

- 100 à 120 g de tofu / tempeh / seitan / produits à base de protéines de lupin ou de pois (poids frais) ou
- 40 à 50 g de soja texturé (poids sec) ou de farine de lupin ou de soja
- 50 g (poids sec) ou env. 150 g (après cuisson) de



légumineuses (ex. lentilles, pois chiches, haricots rouges et autres haricots) ou

- 2 dl de boisson au soja (enrichie en calcium) ou
- 150 à 200 g de substituts végétaliens du yogourt et du séré, à teneur élevée en protéines (à base de soja par exemple)

► Les légumineuses sont d'importants fournisseurs d'amidon, de protéines, de fibres alimentaires et de divers minéraux et protéines. Les consommer avec des produits céréaliers (au sein d'un même repas ou d'une même journée) permet d'augmenter leur valeur biologique (ex.: curry de légumes avec lentilles et riz).

► Les boissons et substituts de yogourt ou de séré à base de soja, enrichis en calcium, sont équivalents aux produits laitiers correspondant pour ce qui est de leur teneur en protéines et calcium. En revanche, les boissons à base d'avoine, de riz et d'amande ne sont pas comparables quant à leur valeur nutritive. Elles ne contiennent pratiquement pas de protéines et souvent pas du tout de calcium. De plus, beaucoup de ces produits sont sucrés.

► Les substituts végétaliens du fromage ne contiennent la plupart du temps presque pas de protéines et ne peuvent donc pas compter parmi les sources de protéines. Il en va de même pour le calcium.

► Pour couvrir les besoins en calcium, en plus des substituts du lait, des yogourts et du séré enrichis en calcium, il faut aussi d'autres sources comme le tempeh, le tofu (au sulfate de calcium), les légumes riches en calcium, l'eau minérale riche en calcium, les fruits à coque et les graines, éventuellement des denrées alimentaires enrichies en calcium.

► Pour les substituts de la viande (comme les saucisses ou les escalopes végétaliennes), il est recommandé de bien lire la liste des ingrédients et les informations sur les valeurs nutritives qui figurent sur l'emballage, afin de privilégier les produits dont la composition est la plus intéressante (teneur importante en protéines, faible teneur en graisse, acides gras saturés, sel, sucre, etc.).

### **Huiles, matières grasses & fruits à coque**

Tous les jours 2 à 3 cuillères à soupe (20 à 30 g) d'huile végétale **à forte teneur en acides gras oméga-3, comme l'huile de lin, l'huile de cameline ou l'huile de colza**. Chaque jour 1 à 2 portions (de 20 à 30 g) de fruits à coque non salés ou de graines oléagineuses. On peut aussi utiliser avec parcimonie de la margarine, de la crème végétalienne, etc. (environ 1 cuillère à soupe = 10 g par jour).

► Les fruits à coque et graines oléagineuses sont riches en fibres, en protéines, en minéraux, en vitamines et en substances végétales secondaires. Il serait souhaitable d'en consommer en plus grande quantité (même sous forme moulue ou de purée).

► Consommer une grande diversité de fruits à coque et graines oléagineuses, pour bénéficier des substances nutritives variées (comme l'acide alpha-linoléique des noix, le sélénium des noix du Brésil ou le calcium des graines de sésame).

► L'huile de colza, l'huile de lin et l'huile de cameline se prêtent parfaitement à la cuisine à froid (sauces à salade par exemple), et l'huile de colza également pour étuver. Pour chauffer à de fortes températures, seules l'huile de colza HOLL et l'huile de tournesol HO conviennent, mais elles ne contiennent pratiquement plus d'acides gras oméga-3.

► Les huiles végétales enrichies en DHA et EPA peuvent contribuer à l'apport en acides gras oméga-3. Si une supplémentation en DHA et EPA est prise en même temps, vérifier les apports recommandés pour éviter un surdosage.

► Les huiles végétales à forte teneur en acide linoléique (acides gras oméga-6) comme l'huile de tournesol (sauf huile de tournesol HO pour rôti ou frire) et l'huile de chardon ne devraient être consommées qu'occasionnellement.

### **Sucreries, snacks salés & alcool**

Consommer les sucreries, les boissons sucrées, les snacks salés et les boissons alcoolisées avec modération.

Vous trouverez quelques recettes végétaliennes équilibrées sur [www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/recettes/](http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/recettes/)





### Consultation individuelle

Pour bénéficier de conseils nutritionnels personnalisés, nous vous recommandons de consulter un(e) diététicien(ne) légalement reconnu(e). Il-elle peut être au bénéfice d'un diplôme ES, d'un BSc en Nutrition et diététique ou reconnu par la Croix-Rouge suisse. Vous trouverez des adresses dans votre région sous [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

### Sources

- Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV. Recommandations concernant la vitamine D <https://www.blv.admin.ch/blv/fr> (consulté le 25.1.2021)
- Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV. Alimentations végétarienne et végétalienne. <https://www.blv.admin.ch/blv/fr> (consulté le 22.1.2021)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.). 14. DGE-Ernährungsbericht. Bonn, 2020
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2. Auflage, 6. aktualisierte Ausgabe 2020
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Ausgewählte Fragen und Antworten zur Position der DGE zu veganer Ernährung, September 2020. [www.dge.de](http://www.dge.de) (abgerufen am 21.1.2021)
- Federal Commission for Nutrition FCN. Vegan diets: review of nutritional benefits and risks. Expert report of the FCN. Bern: Federal Food Safety and Veterinary Office, 2018
- Keller U, Battaglia Richi E, Beer M, Darioli R, Meyer K, Renggli A, Römer-Lüthi C, Stoffel-Kurt N. Sixième rapport sur la nutrition en Suisse. Berne: Office fédéral de la santé publique (OFSP), 2012
- Müller P, Rose K, Hayer A, Petit LM, Laimbacher J: Guide en cas d'alimentation végétarienne ou végétalienne pour nourrissons et enfants en bas âge, 2020
- Richter M, Boeing H, Grünewald Funk D, Hesecker H, Kroke A, Leschik-Bonnet E, Oberritter H, Strohm D, Watzl B for the German Nutrition Society DGE. Vegan diet. Position of the German Nutrition Society (DGE). Ernährungs Umschau 2016;63(04):92-102.
- Société Suisse de Nutrition SSN. Pyramide alimentaire suisse. 2020. [www.sge-ssn.ch/pyramidealimentaire](http://www.sge-ssn.ch/pyramidealimentaire)
- Ströhle A, Hahn A: Gesünder mit vegetarischer Ernährung!? – Fakten und Fiktionen. Ernährung im Fokus 2017;11-12:326-333
- Weder S, Schaefer C, Keller M. Die Giessener vegane Lebensmittelpyramide. ErnährungsUmschau 2018;65(8); 134-143

### Impressum

#### © Société Suisse de Nutrition SSN, 2021

Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

Avec le soutien financier de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV).