



L'alimentation végétarienne (ovo-lacto-végétarienne)

Feuille d'info: 2022

Contenu	Page
_ Introduction	1
_ Aspects relatifs à la santé	2
_ Apport en nutriments dans le cadre d'une alimentation ovo-lacto-végétarienne	2
_ Au quotidien	5
_ Sources & Impressum	8

Introduction

L'alimentation végétarienne couvre plusieurs modes d'alimentation dans lesquels certaines denrées animales sont évitées. On distingue principalement les formes ci-après:

Il existe aussi d'autres formes d'alimentation végétarienne. On parle de plus en plus de flexitarisme, quand seuls sont consommés des viandes ou des poissons soigneusement sélectionnés, en petite quantité et rarement, avec un régime ovo-lacto-végétarien le reste du temps. On parle aussi de personnes flexitariennes ou végétariennes à temps partiel.

D'après une étude représentative datant des années 2014/2015, un peu moins de 5 % des personnes adultes sont végétariennes en Suisse. Des motivations diverses, éthiques, écologiques, sociales ou en lien avec la santé déterminent le choix d'une alimentation végétarienne.

CATÉGORIES DE VÉGÉTARISME	ALIMENTS SUPPRIMÉS
Ovo-lacto-végétarisme	<ul style="list-style-type: none"> • Viande • Poisson
Ovo-végétarisme	<ul style="list-style-type: none"> • Viande • Poisson • Lait
Lacto-végétarisme	<ul style="list-style-type: none"> • Viande • Poisson • Œufs
Végétalisme (véganisme)	<ul style="list-style-type: none"> • Viande • Poisson • Lait • Œufs • Miel • Tout produit contenant des composants animaux (p. ex. les additifs d'origine animale).



Aspects relatifs à la santé

Les études épidémiologiques indiquent qu'une alimentation végétarienne peut être plus bénéfique pour la santé qu'une alimentation mixte (comprenant de la viande). Les personnes végétariennes souffrent par exemple moins souvent de surpoids et d'obésité, présentent un moindre risque de développer un diabète de type 2 et de faire de l'hypertension artérielle, et ont une meilleure lipidémie que les personnes qui mangent de la viande.

Ces effets sur la santé sont notamment liés à la forte consommation de légumes, de fruits et de produits à base de céréales complètes. Le mode de vie joue aussi un rôle important. Beaucoup de personnes végétariennes ont un mode de vie plus sain que la population moyenne. Ils font plus d'exercice physique, boivent peu ou pas d'alcool et fument rarement.

Apport en nutriments dans le cadre d'une alimentation ovo-lacto-végétarienne

D'une façon générale, il est conseillé d'avoir une alimentation la plus diversifiée possible, car chaque aliment contient des composants qui présentent des intérêts différents. La diversité et la variété permettent plus facilement d'ingérer en quantité suffisante tous les minéraux, vitamines et autres nutriments nécessaires. A l'inverse, une alimentation incomplète ou l'exclusion de groupes d'aliments entiers (p. ex. à cause d'allergies, d'aversion ou de maladies) risquent d'entraîner un apport insuffisant en certaines substances nutritives importantes.

Dans le cadre d'une alimentation omnivore, certaines substances comme les protéines, des acides gras oméga-3, des vitamines (la vitamine B12 p. ex.) et des minéraux (calcium, fer, sélénium, zinc) proviennent essentiellement des aliments d'origine animale. Dans un régime ovo-lacto-végétarien, ces nutriments nécessaires sont généralement apportés par les produits laitiers, les œufs et des produits végétaux, sauf la vitamine B12, la vitamine D, l'iode et les acides gras oméga-3 à longue chaîne DHA et EPA.

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 un régime ovo-lacto-végétarien**. Pour les autres formes d'alimentation végétarienne, ainsi que 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 végétariennes: œufs, légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots, entre autres), tofu, tempeh, produits à base de lupin, Quorn, seitan, produits laitiers, 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.

Mais il n'est pas indispensable d'être attentif à ces combinaisons quand on consomme tous les jours des produits laitiers et régulièrement des œufs. Une alimentation ovo-lacto-végétarienne équilibrée



et variée peut parfaitement couvrir les besoins en protéines, que ce soit en termes quantitatifs ou qualitatifs.

Acides gras oméga-3

Sources végétariennes: acide alpha-linolénique dans l'huile de lin, l'huile de colza, les noix et les graines de lin; EPA et le DHA dans certaines microalgues, 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 les noix, l'huile de lin, l'huile de cameline et l'huile de colza; 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.

Pour les personnes végétariennes qui ne mangent pas de poisson, il est particulièrement important de consommer 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 peut être judicieux 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 végétariennes: œufs, aliments enrichis en vitamine B12, produits laitiers

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. On ne sait pas très bien si 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 très faibles ou varient fortement.

Sans viande ni poisson, il s'avère donc plus difficile de respecter les apports recommandés en vitamine B12. Certes, les produits laitiers et les œufs sont de bonnes sources de vitamine B12, mais les quantités habituellement consommées ne couvrent pas l'apport souhaité. Il peut donc s'avérer judicieux de prendre une supplémentation de vitamine B12 ou de consommer des aliments enrichis pour compléter son alimentation.

Vitamine D

Sources végétariennes: champignons, œufs, aliments enrichis

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 végétariennes ou pour les autres. 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 végétariennes: lait et produits laitiers, brocoli, chou plume, eaux minérales riches en calcium (plus de 300 mg par litre), fruits à coque, tofu, tempeh

3 portions de lait ou de produits laitiers par jour suffisent amplement à couvrir les besoins en calcium. 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. Mais la biodisponibilité du calcium des légumes pauvres en acides oxaliques (brocoli, chou plume, pak choi), des eaux minérales ainsi que du tofu ou du tempeh est bonne.

Fer

Sources végétariennes: légumineuses, tofu, fruits à coque, céréales complètes, chanterelles, salsifis noir, épinards, petits pois, pois mange-tout

Dans la nature, le fer existe sous deux formes différentes: le fer héminique et le fer non héminique. Le fer héminique 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 végétariennes: fromage, œufs, flocons d'avoine, germes de blé, germes de seigle et autres céréales complètes, graines, légumineuses, fruits à coque

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 végétariennes 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 végétariennes: noix du Brésil, graines de sésame, œufs, flocons d'avoine, son de blé, légumineuses, pâtes au blé dur d'Amérique du nord, certains types de légumes

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 du type de fourrage. Les sols de la Suisse sont très pauvres en sélénium. Les denrées végétales (céréales) provenant de Suisse contiennent donc assez peu de sélénium elles aussi. Dans le cadre d'un régime végétarien, 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).



Jod

Sources végétariennes: sel de table iodé, aliments, comme le pain, fabriqué avec du sel iodé, produits laitiers

En Suisse, il n'est quasiment pas possible de couvrir ses besoins en iode sans consommer de sel de table iodé. Pour assurer un apport suffisant en iode, il est recommandé aux personnes végétariennes de toujours utiliser du sel iodé, et de choisir du pain ou d'autres aliments transformés préparés avec du sel de table iodé. Le lait et les produits laitiers peuvent aussi contribuer, dans une moindre mesure, à l'apport en iode.

Dans les produits séchés à base d'algue, le teneur en iode peut varier très fortement, voire être tellement élevée qu'une trop grande consommation peut entraîner des risques pour la santé. Il vaut la peine 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

Au quotidien

Au quotidien, les végétariens peuvent se servir de la [pyramide alimentaire suisse](#) et de ses recommandations comme d'une base d'orientation. Autrement dit, elle leur rappelle que la viande et le poisson ne peuvent pas être simplement supprimés sans être remplacés par des sources de protéines alternatives.



Les recommandations suivantes concernant le régime ovo-lacto-végétarien valent pour des personnes **adultes en bonne santé, âgées entre 19 et 65 ans**. Elles sont basées sur la pyramide alimentaire suisse. Les quantités et portions sont données à titre indicatif. 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 veillant à préserver les substances nutritives.
- 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.
- 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. EPA/DHA, vitamine B12) après avoir demandé l'avis d'un professionnel.
- Respecter les recommandations spécifiques (p. ex. en cas de grossesse ou d'allaitement, ou pour les personnes âgées).

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.

► 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 120g.

► Choisir régulièrement des légumes et des fruits avec une forte teneur en fer, comme les petits pois, le brocoli, le salsifis noir, les chanterelles, les cassis.



Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 portions. Choisir les produits céréaliers de préférence complets. 1 portion correspond à 75–125 g de pain/pâte ou 60–100 g de légumineuses (poids sec) ou 180–300 g de pommes de terre ou 45–75 g de biscottes (pain croustillant)/crackers au blé complet/flocons de céréales/ farine/pâtes/riz/maïs/ autres céréales (poids sec).

- ▶ Consommer le plus souvent possible des légumineuses (comme les lentilles, les pois chiches, les haricots en grains), car ils contiennent non seulement de l'amidon, mais sont aussi une bonne source de protéines et autres substances nutritives intéressantes.
- ▶ 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).

Produits laitiers, œufs et sources végétales de protéines

Chaque jour 3 portions de lait ou de produits laitiers. 1 portion correspond à 2 dl de lait ou 150–200 g de yogourt/séré/cottage cheese/autres laitages ou 30 g de fromage à pâte dure ou mi-dure ou 60 g de fromage à pâte molle.

Chaque jour, en plus, 1 portion d'un autre aliment riche en protéines (par ex. œufs, tofu, Quorn, seitan, fromage, séré ou légumineuses). Alternier ces différentes sources de protéines. 1 portion correspond à 100–120 g de tofu / tempeh / produits à base de lupin / seitan / Quorn (poids prêt à consommer) ou 40– 50 g de soja texturé (poids sec) ou 2–3 œufs ou 30 g de fromage à pâte dure ou mi-dure ou

60 g de fromage à pâte molle ou 150–200 g de séré/cottage cheese.

- ▶ 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. En cas d'absence de supplémentation en vitamine B12, il est préférable de choisir des substituts du lait à base de soja enrichis également en vitamine B12, en plus du calcium.
- ▶ Les substituts véganes 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 et la vitamine B12.
- ▶ Pour les substituts de la viande (comme les saucisses ou les escalopes véganes), 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

Chaque jour 2 à 3 cuillères à soupe (20 –30 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié **ayant une bonne teneur en acides gras oméga-3, comme l'huile de colza, l'huile de lin ou l'huile de cameline.**

Chaque jour **au moins** 1 portion (20–30 g) de fruits à coque non salés ou de graines. De plus, une petite quantité (env. 1 cuillère à soupe = 10 g) de beurre, margarine, crème, etc. peut être utilisée chaque 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).

- ▶ 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.
- ▶ Prendre régulièrement des capsules de DHA et d'EPA à base de microalgues. 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 quantités recommandées pour éviter le surdosage.
- ▶ Les huiles végétales à forte teneur en acide linoléique (acides gras oméga-6) comme l'huile de tournesol 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.

Composer des repas équilibrés

L'[assiette optimale](#) végétarienne illustre de quoi se compose un repas principal (petit-déjeuner, repas du midi et du soir) végétarien équilibré. Elle présente d'une part les aliments qui composent un repas complet et d'autre part les proportions moyennes dans lesquelles se servir de chacun de ces aliments pour que le repas soit équilibré. Ces proportions ne sont pas à prendre au pied de la lettre, car elles dépendent de la nature des aliments composant le menu, et des besoins individuels, mais elles donnent un ordre de grandeur moyen valable pour la plupart des adultes.

Un repas équilibré comprend toujours les éléments ci-après:

1. Un ou plusieurs légumes ou fruits : crus et/ou cuits, en accompagnement, en plat principal, en salade, sous forme de crudités à croquer ou sous forme de soupe.
2. Un aliment farineux.: p. ex. des pommes de terre, un produit céréalier (pain, pâtes, riz, polenta, couscous, millet...), une pseudo-céréales (quinoa, amarante, sarrasin), des légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs...)
3. Un aliment protéique, p. ex. produits laitiers (lait, yogourt, séré, fromage), boisson de soja, œuf, légumineuses, tofu, tempeh, seitan

Les légumineuses peuvent être considérées comme des sources de protéines ou comme un aliment farineux. C'est pourquoi, dans l'assiette optimale végétarienne ils se trouvent à l'intersection du segment rouge et du segment brun.





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

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)
- Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV. Valeurs nutritionnelles de référence suisses, 2022. <https://kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-fr/> (consulté 21.9.2022)
- Keller U, Battaglia Richi E, Beer M, Darioli R, Meyer K, Renggli A, Romer-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
- Société Suisse de Nutrition SSN. Pyramide alimentaire suisse. 2020. www.sge-ssn.ch/pyramidealimentaire
- Ströhle A, Hahn A: Gesünder mit vegetarischer Ernährung!? – Fakten und Fiktionen. Ernährung im Fokus 2017;11-12:326-333

© Société Suisse de Nutrition SSN, 2022

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).

Impressum